

David Niven, Ph.D.

THE ALL TIME BEST SELLING BOOK

Bí mật hành trình tình yêu®

100 SIMPLE SECRETS OF GREAT RELATIONSHIPS



First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Table of Contents

Lời tác giả

Một lần, tôi có dịp trò chuyện với những người lớn tuổi tại một câu lạc bộ giao lưu cộng đồng ở Delray Beach, bang Florida. Trong số họ có rất nhiều người đã trải nghiệm cuộc sống hôn nhân đến vài ba thập kỷ. Họ là những người đã chứng kiến bao thăng trầm của mối quan hệ hôn nhân, cũng như đã nhận được không ít lời khuyên nhủ xoay quanh các vấn đề nảy sinh trong cuộc sống gia đình. Vì thế, khi biết tôi đang nghiên cứu đề tài này, họ hăng say góp ý không ngừng.

Mỗi cụ có một quan điểm khác nhau, nhưng tất cả đều đồng ý ở một điểm chung - đáng tiếc đó lại là một quan điểm tiêu cực: “Vương vào hôn nhân thì chỉ càng thêm vướng…”. Gần như tất cả chúng ta khi đứng trước một mối quan hệ nào đó thường chỉ nhìn thấy những viễn cảnh tiêu cực nhiều hơn là một tương lai tươi sáng.

Một cụ bà nói: “Hầu hết các bậc cha mẹ chỉ cho con cái - những cô cậu đến tuổi cập kê - lời cảnh báo, thay vì khuyến khích. Nào là những khó khăn trước mắt. Nào là những đau khổ hệ lụy. Bởi vì người lớn thường có khuynh hướng phủ nhận các mối quan hệ tình cảm của con trẻ, khi họ không phải là người trong cuộc”.

Thế là, mọi mối quan hệ sẽ chấm dứt nếu những người trong cuộc nhất nhất nghe theo những lời khuyên kiểu đó. Ngược lại, chính họ cần phải biết lạc quan. Hãy nghĩ rằng: “Mọi chuyện rồi cũng có cách giải quyết” thay vì chịu ảnh hưởng bởi cách suy nghĩ của người khác: “Có thể sẽ khó khăn đấy! Con/cháu có chắc mình đã sẵn sàng chưa?”.

Dù vậy, những cụ già thừa nhận mình vẫn thích được chia sẻ quan điểm với con cháu hoặc bất kỳ người nào, cho dù mối quan hệ hôn nhân của riêng họ có tốt đẹp hay không. Điều này đối lập hoàn toàn với những quan điểm bi quan mà họ đã tiếp thu khi còn trẻ tuổi.

Ngạc nhiên thay, suốt quá trình nghiên cứu và liên kết

với hàng nghìn bản báo cáo về những mối quan hệ, tôi như trở lại điểm xuất phát của những lời khuyên quý báu từ các bậc tiền bối này. Các nghiên cứu đều khẳng định sự đúng đắn của nhiều ý kiến mà họ đã chia sẻ với tôi. Những điều mà tôi sắp trình bày với bạn trong cuốn sách này là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học về những mối quan hệ, về cuộc sống hôn nhân của hàng triệu người. Nghĩa là, bạn không phải là một trường hợp ngoại lệ. Hãy liên tưởng và tìm ra cho chính mình những lời khuyên thiết thực nhất từ quyển sách này để sống hạnh phúc giữa những mối quan hệ tốt đẹp của

mình. Chúc bạn thành công!

- David Niven

Giới thiệu về nội dung

“Tình yêu là điều đặc biệt và kỳ diệu nhất của con người. Có được tình yêu đã khó - giữ được tình yêu lại càng khó hơn!”

“Tình yêu là một tình cảm cao cả, nó làm bừng sáng cõi hỗn mang, tái sinh những tâm hồn lạc lối và kiến tạo nên những giá trị vĩ đại nhất của con người.” - Anton Semyonovich Makarenko.

Ai cũng có thể hiểu được nguyên do, ai cũng có thể tự rút ra chút ít kinh nghiệm cho riêng mình, và ai cũng có thể nhìn ra những sai lầm trong mối quan hệ hôn nhân của những gia đình khác, nhưng để kịp thời khắc phục những sai sót “đáng giá” ấy lại cần sự cảm thông, hiểu biết, tôn trọng và đồng thuận lẫn nhau của các cặp vợ chồng. “Thuận vợ thuận chồng tát biển Đông cũng cạn”, xin hãy biết yêu thương, nâng niu và nuôi dưỡng hạnh phúc của đời mình để cùng nhau vượt qua sóng gió, đưa thuyền hôn nhân đến bến bờ hạnh phúc trong sự bình an, thanh thản và mãn nguyện, cùng nhau sống đến ngày “đầu bạc răng long”, con cháu đuề huề.

Cuốn sách **Bí mật Hành trình Tình yêu** ra đời là kết quả của cả một công trình nghiên cứu khoa học trong suốt mười năm ròng của tập thể các nhà tâm sinh lý. Họ đã dành phần lớn thời gian trong sự nghiệp của mình để phỏng vấn, gởi bảng câu hỏi trắc nghiệm, quan sát thực tế các mối quan hệ, những cuộc hẹn hò, đời sống hôn nhân bằng cả sự tâm huyết và bao gồm luôn những trải nghiệm thực tế của bản thân. Tất cả những kết quả tìm được đã được tiến sĩ David Niven – nhà tâm lý học, xã hội học và là giáo sư giảng dạy ở các trường đại học trên khắp nước Mỹ – đúc kết lại và được trình bày thành từng câu chuyện với những lời phân tích và khuyên nhủ xác đáng, giúp ta rút ra những bài học hôn nhân hữu ích cho chính mình. Mỗi câu chuyện là một tình huống hôn nhân cụ thể thường gặp trong cuộc sống, có cả tiêu cực lẫn tích cực, rất thực tế và đơn giản, nhưng tựu trung lại, tất cả đều nhắm vào một triết lý rất đáng để chúng ta suy gẫm: “Hôn nhân hạnh phúc là một mối quan hệ của hai người yêu nhau và biết sống vì nhau.”

Đúc kết từ thực tế của những cuộc hôn nhân, tác giả rút ra một số đặc điểm chung của mối quan hệ đặc biệt này:

- Hôn nhân hạnh phúc chứa đựng cả không gian riêng tư lẫn thế giới chung của cả hai người.
- Phải kiên nhẫn, biết chia sẻ và thổ lộ những tâm tư tình cảm, biết tha thứ cho nhau những lỗi lầm

- Đồng lòng tạo dựng gia đình, hướng đến điều hay, cái đẹp.
- Tin cậy và tôn trọng cái riêng cũng như hiểu được điểm khác biệt của nhau.

Bí mật Hành trình Tình yêu là những câu chuyện đơn giản, chân thực và gần gũi trong cuộc sống mỗi người, nhưng không hẳn là đáp án cho những vấn đề cụ thể mà bạn đang gặp phải. Hãy đọc, suy nghĩ và tự tìm ra cho chính mình hướng giải quyết thiết thực nhất để xây dựng và duy trì một đời sống tình cảm hạnh phúc.

Khám phá bí mật hành trình của Tình Yêu

Cuộc hôn nhân hạnh phúc là đích đến của một hành trình không bao giờ kết thúc, mọi người đều mơ ướcnhưng không phải ai cũng có được. Chúng ta đều biết con đường đi tìm hạnh phúc đã khó nhưng để đượchạnh phúc trong hôn nhân thì càng khó khăn hơn. Hôn nhân được hình thành từ cảm xúc đặc biệt được gọi là tình yêu, tuy nhiên, tình yêu và hôn nhân khác xa nhau. Lúc yêu, người ta có xu hướng sống bằng cảm xúc, còn khi kết hôn, người ta trở nên thực tế hơn, và tình yêu lúc bấy giờ là chất xúc tác để nuôi dưỡng hôn nhân. Và chỉ có người trong cuộc mới cảm nhận được hết thế nào là cuộc hôn nhân hạnh phúc thật sự.

Hạnh phúc trong hôn nhân giống như giọt nước rơi vào lòng bàn tay, nếu nắm bàn tay lại, giọt nước ấy sẽ ấm dần lên, nhưng nếu cứ để mặc nhiên thì nó sẽ chảy xuống và biến mất. Điều này có nghĩa chúng ta phải biết

nâng niu mối quan hệ hôn nhân bằng một thái độ, quan điểm tích cực. Sự gắn kết giữa hai người xa lạ với nhau không phải là chuyện đơn giản. Trong suốt quá trình chung sống, cả hai cùng phải đối diện, giải quyết rất nhiều sự kiện, những mâu thuẫn, biến cố xảy ra hàng ngày. Chỉ cần một trong hai người không khéo léo, không thật sự hiểu đúng mối quan hệ hôn nhân thì hạnh phúc sẽ vuột khỏi tầm tay.

Vì sự phức tạp của mối quan hệ, vì sự mong đợi, hy vọng dành cho cuộc sống riêng tư ở mọi người quá lớn, và vì là nhu cầu tình cảm không thể thiếu trong đời sống, nên hôn nhân được rất nhiều người quan tâm. Đã là con người, hiếm có ai không ít nhất một lần rung động với cảm xúc yêu đương và khao khát được sống trọn vẹn cùng người mình yêu. Trong cuộc sống gia đình, càng hiếm có những đôi vợ chồng tránh được mâu thuẫn, xung đột. Vì thế, con đường đi đến cuộc hôn nhân hạnh phúc có thể nói là rất phức tạp, đa dạng, không tuân theo nguyên tắc hay tiêu chí cụ thể nào. Không ai có thể đảm bảo chắc chắn rằng tôi hay bạn hay một người nào đó có thể tìm thấy cuộc hôn nhân hạnh phúc trọn vẹn, dù trước đó đã được tư vấn, học hỏi và tự tích lũy một số kinh nghiệm.

Trước khi kết hôn, đa số người ta thường xây dựng cho mình viễn cảnh hạnh phúc với một tình yêu êm đềm và lãng mạn. Nhưng khi bước vào đời sống hôn nhân, viễn cảnh ấy biến mất nhường chỗ cho những sự thật xô bồ của cuộc sống và cuối cùng, họ thường kết luận theo cách nhìn tiêu cực của

riêng mình. Thật ra, chúng ta phải hiểu rằng một mối quan hệ hạnh phúc không bao giờ là điều có thể nhìn thấy và dễ dàng có được. Sự lầm tưởng, suy nghĩ sai lệch về hạnh phúc trong hôn nhân hoặc chủ quan trước thực tế cuộc sống sẽ khiến cuộc hôn nhân tan vỡ.

Ai cũng có thể hiểu được nguyên nhân tại sao, ai cũng có thể tự rút ra chút ít kinh nghiệm cho riêng mình, nhưng khó ai đưa ra cho người khác một giải pháp phù hợp cho từng tình huống bởi vì mâu thuẫn trong quan hệ hôn nhân rất đa dạng và phức tạp, chỉ có người trong cuộc mới biết rõ nguyên nhân và cách giải quyết phù hợp, hiệu quả. Cùng với "Bí quyết của thành công" và "Bí mật của hạnh phúc", cuốn sách ***"Bí mật hành trình của Tình Yêu"*** ra đời bằng sự trải nghiệm thực tế của tác giả, tiến sĩ David Niven, một nhà tâm lý học, xã hội học và là giáo sư giảng dạy ở các trường đại học trên khắp nước Mỹ. Trong cuốn sách này, mỗi câu chuyện là một tình huống cụ thể, có cả tiêu cực lẫn tích cực, rất thực tế và đơn giản nhưng bài học nó đưa ra rất đáng để chúng ta suy ngẫm: "Hôn nhân hạnh phúc là một mối quan hệ của hai người yêu nhau và biết sống vìnhau".

Tiến sĩ David Niven cũng phát hiện ra rằng, mặc cho những thay đổi đến chóng mặt của thế giới hiện đại, mặc cho khoảng cách thời gian giữa các thế hệ và sự khác biệt văn hóa giữa các vùng miền nhưng vấn đề cốt lõi xoay quanh nhu cầu tình cảm của con người trên khắp thế giới vẫn có rất nhiều điểm tương đồng với nhau. Đó là lý do vì sao cuốn sách này luôn hữu ích cho mọi người, dù bạn là ai, bạn làm gì, bạn bao nhiêu tuổi.

Đúc kết từ thực tế của những cuộc hôn nhân, tác giả rút ra một số đặc điểm chung của mối quan hệ đặc biệtnày:

• *Hôn nhân hạnh phúc chứa đựng cả không gian riêng tư lẫn thế giới chung của cả hai người.*

• *Phải kiên nhẫn, biết chia sẻ và thổ lộ những tâm tư tình cảm, biết tha thứ cho nhau những lỗi lầm.*

• *Đồng lòng tạo dựng gia đình, hướng đến điều hay, cái đẹp.*

• *Tin cậy và tôn trọng bản sắc riêng cũng như hiểu được điểm khác biệt của nhau.*

Bí mật hành trình của Tình Yêu là những câu chuyện đơn giản, chân thực và gần gũi trong cuộc sống mỗi người, nhưng không hẳn là đáp số cho những vấn đề cụ thể mà bạn đang gặp phải. Hãy đọc, suy nghĩ và tự tìm ra cho chính mình hướng giải quyết thiết thực nhất từ quyển sách này để có được một đời sống tình cảm hạnh phúc.

- First News

Có niềm tin vào hạnh phúc

Nhiều người vẫn tự hỏi tại sao vị thần tình yêu cứ bỏ quên mình, để họ phải nhọc nhằn trên con đường đi tìm một nửa. Sự thiếu may mắn trong tình cảm đó thường khiến họ trở nên bi quan, mặc cảm với bản thân, họ tự cho rằng do mình xấu xí, không giàu có, làm công việc thấp hèn. Thật sự, nếu mỗi người chúng ta có ý thức tìm đến nhau thì không có bất cứ trở ngại nào có thể cản lối được. Điều quan trọng là chúng ta phải biết hy vọng, có niềm tin vào sự lựa chọn của bản thân và luôn nghĩ rằng trong quan hệ tình cảm, không nên có sự suy xét tuổi tác, địa vị, tôn giáo hay trình độ học vấn… Bất cứ ai cũng có thể tìm thấy hạnh phúc từ các mối quan hệ của mình, và tình yêu có đến được với bạn hay không còn tùy thuộc vào sự lựa chọn của bạn. Đừng đổ lỗi cho diện mạo, tuổi tác hay những nhân tố bên ngoài khác vì đó chỉ là thành phần thứ yếu trong cuộc sống của bạn.



Rick là một nhân viên dịch vụ lâm nghiệp, 32 tuổi và sống độc thân. Vì nghề nghiệp, anh phải sống giữa môi trường đồi núi, dân cư thưa thớt và không có đồng nghiệp nữ. Vì vậy, cơ hội tạo mối quan hệ tình cảm, tìm thấy tình yêu và có một cuộc sống lứa đôi hạnh phúc với anh quả là mong manh.

Nhưng Rick không nghĩ như vậy, anh luôn hy vọng sẽ tìm thấy người phụ nữ của đời mình vào một ngày nào đó. Anh tâm sự: “Việc tìm cho mình một người bạn đời không phải là ảo vọng. Tôi tin vào sự tồn tại của mối dây tình cảm, một thứ tình cảm thiêng liêng và gắn bó kỳ diệu giữa hai người xa lạ. Nhưng cũng khá lo lắng. Nếu mãi mà tôi vẫn không tìm được một người bạn đời thì sao?”. Quả là khó khăn, nhưng anh vẫn lạc quan: “Ở đây không có nhiều phụ nữ, tôi cũng không nghĩ sẽ tìm được ngay cho mình một người phù hợp, nhưng tôi biết

mình là ai. Tôi tin sẽ có người yêu thích và mong muốn khám phá con người tôi”.

Rick kết luận: “Tôi hiểu vấn đề chỉ là thời gian. Tình yêu không phụ thuộc vào tuổi tác và tôi cũng không phải là món hàng sẽ bị loại khi hết hạn sử dụng. Tôi sống cuộc sống của chính mình và tôi tìm người bạn đời cho mình. Hãy nhìn xung quanh bạn xem, tình yêu vẫn được tìm thấy mọi lúc, mọi nơi. Tôi sẽ tìm thấy một nửa của mình vì tôi tin cánh cửa trái tim tôi sẽ được mở ra đúng lúc”.



Tuổi tác, thu nhập, học vấn, nghề nghiệp cũng như tôn giáo không ảnh

hưởng đến cơ hội tìm thấy một cuộc hôn nhân hạnh phúc, vì hôn nhân chỉ có thể dựa trên nền tảng của tình yêu chân thành. Và bạn sẽ tìm được cho mình một gia đình riêng đầy ắp niềm vui nếu biết sống với một tâm hồn trong sáng, biết mở cửa trái tim đón nhận tình yêu đúng lúc và có niềm tin vào hạnh phúc bạn sẽ lựa chọn.

Tiếp tục tìm kiếm tình yêu

Khi khát khao mãnh liệt một điều gì đó rất lâu mà vẫn chưa đạt được, chúng ta rất dễ nản lòng và đánh mất hy vọng. Sự chờ đợi giống như một loài gặm nhấm, cứ gặm dần niềm tin và khát vọng trong mỗi con người. Đến khi tìm thấy tình yêu, chúng ta cứ tưởng rằng đây là tình cảm sâu sắc nhất trong đời mình và đặt trọn niềm tin vào. Để rồi, nếu chẳng may bị lừa dối, chúng ta sẽ cảm thấy bị tổn thương, mất lòng tin và sự đau khổ tăng thêm bội phần. Nhưng đừng bao giờ nản lòng! Hãy xem đó là thử thách. Cuộc sống xung quanh vẫn tiếp diễn và mỗi chúng ta phải biết nuôi hy vọng từng ngày, vì hạnh phúc đang còn chờ phía trước. Hãy tiếp tục tìm kiếm và vun đắp hạnh phúc cho mình, chắc chắn bạn sẽ có được một mối quan hệ yêu đương khác bền vững hơn, tốt đẹp hơn.



Ellen sống và làm việc gần mười năm ở thành phố New York ồn ào và bận rộn. Hầu như mọi người khôngcó chút thời gian rảnh để thư giãn và trò chuyện cùng nhau nên việc tạo ra một mối quan hệ tình cảm tốt đẹp là rất khó. “Khó hơn tìm một chỗ ngồi trên tàu điện ngầm trong giờ cao điểm”, Ellen từng ví von như vậy.

Không chỉ có sự bận rộn, ở thành phố đông đúc này, sự cảnh giác cũng được đẩy lên cao độ. Hình như ai nấy đều nghi ngờ lẫn nhau, có thái độ dò xét trước bất cứ người lạ mặt nào, bằng những câu đại loại như: “Anh là ai? Anh muốn tìm gặp ai? Anh làm gì ở đây vậy?”.

Cô kể lại: “Trước đây, tôi có hẹn hò rất thân mật với một anh chàng. Được vài tháng, anh ta nói với người quản lý khu chung cư rằng anh ta là chồng tôi, thế là họ đưa chìa khóa căn hộ của tôi cho anh ta. Anh ta đã vơ vét sạch đồ đạc trong căn hộ của tôi, kể cả chiếc xe”.

May mắn cho Ellen là anh ta cũng chôm luôn một thứ mà anh ta không nghĩ rằng nó chính là nguyên nhân khiến anh ta bị phác giác: cặp vé xem ca nhạc. Nhờ đó, cảnh sát bắt anh ta cùng với một người phụ nữ khác tại rạp hát.

Ellen không tin cô không thể tìm cho mình một người đàn ông hay không có được mối quan hệ tình cảm thật sự nào. Ngay cả khi câu chuyện kể trên xảy ra, Ellen chẳng có gì phải bi quan mà cô thực sự vui mừng vì sớm nhận ra chân tướng của kẻ lừa đảo. Đó là một bài học giúp cô có bản lĩnh hơn, tinh tế hơn để tiếp tục kiên trì tìm kiếm và xây dựng mối quan hệ tình yêu khác.



Con đường đi tìm tình yêu và hạnh phúc thường bị tác động bởi thái độ và suy nghĩ cố hữu trong mỗingười. Có những người vì bị tổn thương trong mối tình trước đó nên đã đánh mất đi sự tự tin của bản thân và không cho mình cơ hội tìm kiếm một tình yêu mới. Có thể bạn cũng từng có một mối tình đổ vỡ, nhưng hãy tin rằng: “Khi cánh cửa này đóng lại, sẽ có cánh cửa khác mở ra”.

Lựa chọn bạn đời phải dựa trên thực tế cuộc sống

Quan điểm tình yêu và hôn nhân của chúng ta thường bị ảnh hưởng bởi phim ảnh và những câu chuyện cổtích, nhất là khi chúng ta còn trẻ. Hình ảnh một “hoàng tử Bạch Mã” hay một “nàng công chúa ngủtrong rừng” trở thành tiêu chuẩn để chọn bạn đời và chúng ta luôn khao khát cùng họ viết nên câu chuyệntình thật lãng mạn. Tuy nhiên, chúng ta nên sáng suốt nhận ra rằng giữa thế giới cổ tích và cuộc sống đời thường có một sự khác biệt rất lớn. Cảm nhận những điều kỳ diệu trong cổ tích là một điều đáng khích lệ, nhưng đừng đánh đố bản thân với những hoài mong vào thế giới tưởng tượng đó, và cũng đừng bám chặt lấy các mẫu người lý tưởng mà bạn hằng mong ước. Điều đó sẽ dẫn đến những lựa chọn phù phiếm, nông cạn khiến bạn phải vỡ mộng khi bước vào cuộc sống hôn nhân thật sự.



Michelle tự hào về người đàn ông lý tưởng của đời mình: “Anh ấy có nghề nghiệp ổn định, điển trai, và anh ấy đúng là người tôi cần. Ở một mức độ nào đó, anh ấy thật hoàn hảo”. Sau một thời gian ngắn tìm hiểu, họ kếthôn.

Nhưng rồi trong quá trình sống chung với nhau, chân dung người đàn ông lý tưởng của Michelle bắt đầu lộ diện. Cô nhận xét: “Càng ngày, anh ấy càng trở nên xa cách. Dường như tôi đã kết hôn với một bức tượng nghệ thuật chứ không phải một con người”. Cuộc hôn nhân nhanh chóng kết thúc. Michelle tự đổ lỗi cho mình, cô thất vọng: “Anh ta ra đi, và lòng tự tin của tôi sút giảm nghiêm trọng. Trước đây, tôi cứ nghĩ mình đã thật sự hiểu về anh ấy, và luôn cho rằng anh ấy là một nửa mà tôi đã tìm thấy”.

Năm năm sau ngày chia tay với người chồng cũ, Michelle đã tìm được hạnh phúc với một tình yêu mới.Cô lựa chọn và đánh giá người đàn ông của mình dựa trên những tiêu chuẩn thực tế hơn. Cô chia sẻ: “Tôi học cách quan tâm đến những điều thật sự có ý nghĩa với cuộc sống của mình. Nếu bạn chọn một người vì yếu tố tiền của hay ngoại hình, thì chẳng có gì đảm bảo rằng họ sẽ mãi mãi giàu có hay hấp dẫn. Nhưng nếu bạn tìm một người thật sự có ý nghĩa với bạn - một người có tâm hồn hòa hợp với bạn - thì họ sẽ như thế mãi mãi”.

Bình luận viên truyền hình Sharon Tarver nói thêm: “Phim ảnh thường gieo vào lòng người xem một hình mẫu lý tưởng nào đó không có nhiều trong cuộc sống. Như trong phim “Kate và Leopold”, nhân vật nữ phải quay về thế kỷ 19 để tìm được một người đàn ông quân tử. Bộ phim muốn nói rằng, nếu như cứ

cố công tìm kiếm, chắc chắn một ngày nào đó, bạn sẽ tìm thấy một nửa thật sự hoàn hảo của mình. Hay như trong bộ phim “Những cây cầu ở quận Madison”, nhân vật nữ định từ bỏ cuộc sống yên ấm hiện tại chỉ vì sự xuất hiện đột ngột của một người đàn ông mà cô ta nghĩ là tuyệt vời và hoàn hảo. Đó là điều chỉ có trên phim ảnh mà thôi!”.



Có đến 78% số người được hỏi về một mối tình lãng mạn đã nghĩ ngay đến các tình tiết thơ mộng trong cổ tích. Hầu hết những người này bị vỡ mộng, suy sụp, và lo lắng về mối quan hệ của mình nhiều hơn so với những người ít tin vào chuyện cổ tích. Hãy thực tế hơn với sự lựa chọn hạnh phúc của mình!

Hôn nhân không phải là một vở diễn

Hạnh phúc và bất hạnh là cặp từ thường được dùng nhất trong hôn nhân. Nhưng bản chất thật sự củacuộc hôn nhân không chỉ gói gọn trong ý nghĩa của hai từ này, cũng như không thể diễn tả chính xác nếuchỉ nhìn vào cách thể hiện bề ngoài của các cặp vợ chồng. Nhiều người cứ cố che đậy vết rạn bên trong gia đình họ, chấp nhận vỏ bọc hoa mỹ của hai từ hạnh phúc mà không dám thừa nhận với mọi người,với chính bản thân về thực tế cuộc sống bất hạnh mà họ đang phải đối mặt từng ngày. Vì sao vậy? Vì họmang nặng tính sĩ diện, đến với hôn nhân mà chưa kịp suy nghĩ chín chắn, chạy theo lối sống hào nhoáng bề ngoài. Điều này có nghĩa là họ đang sống cho dư luận chứ không phải cho chính mình. Họ đang diễn cho chính mình xem nhưng để lấy lòng mọi người xung quanh. Đó chính là sự hoang phí thời gian sống của bản thân.



Lễ kết hôn của Kelly Rutherford - nữ diễn viên trong phim “Melrose Place”, và Carlos Tarajano - một nhân viên ngân hàng, diễn ra thật ấn tượng. Rutherford mặc chiếc áo cưới màu trắng thanh khiết và lộng lẫy được thiết kế dành riêng cho cô, chiếc nhẫn đính ngọc lục bảo đáng giá hàng ngàn đô làm tỏa sáng cả bàn tay kiêu sa. Khách sạn Beverly Hills rộng lớn không đủ chỗ cho khách đến chúc mừng. Lễ cưới được tạp chí Instyle miêu tả ngoạn mục như một sự kiện trọng đại của giới nghệ sĩ, khởi đầu cho trào lưu mới trong mùa cưới.

Tiếng tăm của họ nổi như cồn với những hình ảnh lộng lẫy tràn ngập trên các tờ báo và tạp chí. Vào lúc những bức hình cưới của đôi vợ chồng hạnh phúc này đang là niềm mong ước của biết bao người thì Kelly Rutherfold thông báo ly hôn. Quyết định này của cô tạo ra sự sửng sốt cho tất cả mọi người. Hàng loạt những cuộc hôn nhân đình đám khác sau đó cũng tan rã nhanh cuộc hôn nhân đình đám khác sau đó cũng tan rã nhanh chóng như cặp Tom Green - Drew Barrymore, Courtney Thorne Smith - Andrew Conrad, Helen Hunt - Hand Azaria và Jennifer Lopez - Ojani Noa.

Nhận thức được xu hướng này, tiền vệ Kurt Warner của đội St. Louis Rams đã khước từ cơ hội xuất hiện trên tạp chí. Anh nói: “Tôi sống cho chính tôi, hôn nhân là sự chọn lựa để cùng xây dựng hạnh phúc, tôi không muốn biến nó thành một vở kịch”.

Theo David Blankenhorn, một nhà xã hội học ở New York, sự bất thường của trào lưu kết hôn “mì ăn liền” này là do một phần tác động của xu hướng “sống gấp” trong xã hội, không chỉ xảy ra ở giới nghệ sĩ và những người nổi

tiếng. “Khi cuộc hôn nhân trở thành một vở diễn, nó dễ dàng bị hủy bỏ”, ông nói, “Dưới góc độ xã hội, chúng ta không nên quan tâm đến hình thức của những mối quan hệ, hãy chú ý nhiều hơn đến bản chất của mối quan hệ và thái độ của những người trongcuộc”.



Một phần năm số người đã có gia đình nói rằng họ cảm thấy mối quan hệ hôn nhân của mình không đượcnhư ý nhưng lại không muốn thay đổi gì cả vì cho rằng xã hội vẫn đánh giá cao những người có cuộc sống gia đình êm ấm. Tuy nhiên, để có được đời sống hôn nhân bền vững và hạnh phúc, chúng ta phải biết lắng nghe những mong muốn của bản thân và sống với tất cả cảm xúc chân thành trước khi quyết định tạo dựng một mối quan hệ tình cảm.

Xác định tư tưởng rõ ràng

Có câu chuyện kể rằng, một người đang đi trên đường, đến một ngã ba, anh ta không biết nên rẽ ngảnào cho đúng, đi tiếp thì có thể chọn sai đường, lưỡng lự suy nghĩ có thể sẽ chậm trễ, còn nếu không dám đi tiếp thì có thể phải quay trở lại. Điều tương tự cũng có thể xảy ra trên các chặng hành trình cuộc sống của bạn, kể cả trong hôn nhân. Vì vậy, trước khi quyết định bước vào đời sống hôn nhân với một ai đó, chúng ta phải xác định tư tưởng rõ ràng, đừng để mâu thuẫn trong tư tưởng và sự lưỡng lự xảy ra. Nếu không, nó sẽ làm thiếu vắng những cảm nhận lạc quan ở cả hai và sẽ giết chết dần mối quan hệ.



Dorothy và Richard kết hôn ngay sau khi tốt nghiệp trung học, trong thời kỳ đại suy thoái của nền kinh tế Mỹ. Nhiều người không tin vào sự bền vững trong tình yêu của họ; cho rằng họ quá trẻ để đến với nhau, khó mà lường trước những gì có thể xảy ra; họ không đủ sức để đảm bảo kinh tế gia đình và sẽ dễ dàng đánh mất hạnh phúc.

Những năm đầu mới cưới nhau, cuộc sống của họ lâm vào bối cảnh khó khăn chật vật chung của hoàn cảnh kinh tế đất nước. Richard nhớ lại: “Khi lấy nhau, chúng tôi chẳng có gì. Mỗi tháng, sau khi trừ hết các khoản chi tiêu cần thiết, chúng tôi chỉ còn dư ra 50 xu. Nhưng thỉnh thoảng, chúng tôi cũng tự thưởng cho mình một buổi xem phim hay xem ca nhạc để giữ lại chút lãng mạn trong tình yêu”.

Richard nói tiếp: “Cuộc sống thật vất vả nhưng điều đó chỉ càng khiến chúng tôi gắn bó với nhau hơn. Vì có được một tình yêu mạnh mẽ, xác định rõ ràng tình cảm của mình và không hề để hoàn cảnh chi phối nên chúng tôi không bao giờ nghi ngờ lẫn nhau, không bao giờ tự hỏi vì sao mình không có thứ này thứ kia. Chúng tôi có nhau, và đó là điều tuyệt vời nhất”.



Một trong những lý do dẫn đến việc ly hôn của các cặp vợ chồng mới cưới là do không xác định rõ những gian nan phía trước, không chuẩn bị tinh thần để cùng nhau vượt qua những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống hôn nhân

Tiến đến hôn nhân bằng tiếng nói của trái tim

Đồng hành với sự phát triển của xã hội là nhiều vấn đề nảy sinh trong các mối quan hệ hôn nhân và kết quả là hàng loạt gia đình đổ vỡ, nhiều mối tình kết thúc không có hậu. Những hình ảnh không có gì vui vẻ đó đã ảnh hưởng sâu sắc đến các thế hệ tiếp theo, những người trẻ tuổi chuẩn bị xây dựng cuộc sống gia đình. Lớp trẻ ngày nay trở nên cân nhắc hơn, rụt rè hơn trước khi quyết định kết hôn; thậm chí, có người còn mang cả tâm trạng bi quan, chán chường và không dám xây dựng hạnh phúc lứa đôi. Thực tế không phải lúc nào kinh nghiệm của người khác cũng là bài học bổ ích cho tình huống hiện tại của chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải biết cách tiếp nhận và loại bỏ những gì cần hoặc không cần cho bản thân, đừng bắt mình phải chịu đựng hoàn cảnh của một người khác. Hãy tin vào chính mình!



Chris và Angel sống cùng một dãy phố, học cùng trường và lớn lên cùng nhau. Khi đến tuổi trưởng thành, họ yêu nhau và mong muốn được chung sống với nhau. Vừa tốt nghiệp trung học, cả hai quyết định kết hôn, mặc cho những lời khuyên của hai bên gia đình rằng “Các con còn quá trẻ!”.

Chris và Angel có cùng khao khát được giúp đỡ những người kém may mắn, và đều thích chạy bộ. Angel cho rằng không có gì ngăn cản được cuộc hôn nhân của họ nên khi Chris ngỏ lời cầu hôn, cô đã đồng ý ngay.

Một vài tuần sau, tình cờ chứng kiến một cuộc hôn nhân tan vỡ, Angel nghĩ đến cuộc hôn nhân sắp tới của mình và bắt đầu có sự thay đổi trong suy nghĩ. Cô sợ cả hai chưa đủ chín chắn để xây dựng hạnh phúc. Cuối cùng, cô đề nghị hủy lễ đính hôn. Cô nói với Chris: “Em đã chứng kiến nhiều cuộc hôn nhân thất bại, và em không muốn đi vào vết xe đổ đó”.

Tuy không đến với nhau nhưng họ vẫn gặp nhau hàng ngày, vào mỗi buổi sáng tập thể dục và ở nơi cả hai cùng làm việc. Chín tháng sau khi chia tay, họ trở lại làm bạn với nhau. Chris nhớ lại: “Lúc đầu, tôi nghĩ việc trở thành bạn bè bình thường là một ý kiến hay và chín chắn. Nhưng không phải vậy, tôi khám phá ra rằng làm bạn không phải là dễ, khi trước đó chúng tôi đã yêu nhau. Thật khó cho cả hai”.

Sau năm năm cố gắng làm bạn với nhau, một cái nhìn mới đã đến với họ. Họ cảm nhận rõ hơn về tình yêu dành cho nhau. Chris quyết định cầu hôn lần nữa và Angel nhận lời. Từ đó, họ sống bên nhau hạnh phúc. Chris nói: “Tôi

nhận ra rằng chúng tôi không nhất thiết phải chia tay nhau chỉ vì những ảnh hưởng từ bên ngoài, chúng tôi cần xây dựng hạnh phúc cho riêng mình”.



Tình trạng ly hôn trong xã hội cũng như trong gia đình rõ ràng có ảnh hưởng đến suy nghĩ của nhữngngười sắp bước chân vào cuộc sống hôn nhân. Tuy nhiên, mỗi người hãy tin vào chính mình, tự hỏi xemmình cần và muốn điều gì, mình sống cho ai rồi hãy quyết định. Đừng để những vấn đề tiêu cực trong xã hội trở thành nỗi ám ảnh cho cuộc đời mình.

Trong hôn nhân, không cần chạy đua với tuổi tác

Qua mỗi thập kỷ, lứa tuổi kết hôn của con người lại tăng lên, và lứa tuổi trung bình để trở thành cha mẹ cũng già đi. Sự thay đổi ấy xuất phát từ nhiều nguyên nhân, bao gồm cả lý do về áp lực kinh tế lẫn mong muốn được duy trì tự do cá nhân. Nhiều biện pháp được đưa ra nhằm cải thiện tình trạng "dân số già", khuyến khích những người trưởng thành kết hôn và sinh con, nhưng điều đó không có nghĩa là họ phải đến với nhau vội vã. Chúng ta phải hiểu rằng, hôn nhân không phải là một cuộc chạy đua, lại càng không hề có phần thưởng cho kẻ về đích trước, và cũng chẳng có ai là người chiến thắng. Vì vậy, điều quan trọng là bạn cần có đủ tỉnh táo để gạt đi những thách thức của dư luận và tiến đến hạnh phúc thật sự của chính mình.



Barry Diller là chủ một phòng dựng phim ảnh. Còn Diane von Furstenberg là một nhà thiết kế thời trang. Họ đã gắn bó sâu sắc với nhau suốt hơn 25 năm trước khi kết hôn với nhau.

Von Furstenberg nhớ lại: "Ngay từ những ngày mới quen nhau, Diller đã ngỏ lời với tôi, anh ấy nói cuộc sống sẽ càng tuyệt vời hơn nếu chúng tôi kết hôn. Chúng tôi dự định sẽ tổ chức hôn lễ vào dịp Giáng sinh, hoặc vào ngày sinh nhật của tôi, nhưng rồi vẫn không thực hiện được". Trải qua thời gian dài sau đó, họ mới thực sự quyết định cưới nhau.

Hôn lễ được cử hành vào sinh nhật thứ 59 của Diller. Họ đã đi bộ qua quảng trường thành phố ở New York theo nghi lễ truyền thống, vây quanh họ là những nhà báo và nhiếp ảnh gia. Von Furstenberg nói: "Chúng tôi không hề có kế hoạch kỹ càng nào cho lễ cưới này. Và tôi thích như vậy".

Bà nói tiếp: "Chúng tôi yêu nhau và ở bên nhau lâu lắm rồi, như thể đã cưới nhau từ khi nào. Sự gắn bó của chúng tôi luôn được đặt trên cơ sở của niềm tin và thái độ chân thành. Và sau chừng ấy năm, cảm xúc cho hôn lễ này đến thật tự nhiên".



Kết hôn muộn không hề ảnh hưởng xấu đến sự hài lòng trong hôn nhân hay cuộc sống. Mà ngược lại, đôikhi đó lại là điều kiện chín muồi để đạt đến đỉnh cao hạnh phúc.

Đính hôn chưa phải là cơ sở cho hôn nhân hạnh phúc

Nghe tin một người bạn sắp đính hôn, có thể bạn cảm thấy ganh tị trước viễn cảnh tốt đẹp mà cô ấy sắp tận hưởng. Một tình yêu lãng mạn, một lễ đính hôn sang trọng và một quãng đường hạnh phúc đang chờ đón cô ấy phía trước. Đôi lúc, bạn tự hỏi vì sao mình lại không có được may mắn đó và mong muốn sẽ có được hạnh phúc giống như vậy. Thật ra, đính hôn chưa phải là giai đoạn vững chắc và thực tế để bạn có thể so sánh. Niềm hạnh phúc toát ra từ những người sắp đính hôn thường mang đậm chất cảm xúc nhất thời. Cảm xúc này giống như sự bồn chồn của chúng ta ngày đầu tiên đến lớp hay nhận việc mới, mà phía trước là cả một thế giới thực tế đầy thử thách cần phải quan tâm và sẽ phải vượt qua. Vì thế, đừng phán xét cuộc đời của chính bạn bằng cách so sánh nó với những giây phút đặc biệt không tồn tại mãi mãi của người khác.



Cuộc đính hôn của Doug và Gloria diễn ra đẹp như một giấc mơ. Đến khi ly hôn được bốn năm, Gloria mới thừa nhận: “Tôi nghĩ chúng tôi bù đắp cho nhau nhiều điều, nhưng chúng tôi đã và đang không hòa hợp được với nhau. Giữa chúng tôi có quá nhiều bất đồng.” Khác với bức tranh tuyệt mỹ về một cuộc sống hạnh phúc trong một căn nhà tuyệt vời lúc đính hôn, hôn nhân là một bước ngoặt luôn đòi hỏi sự nỗ lực và cái nhìn thực tế của những người trong cuộc.

Là một nhà văn, Gloria đã bộc lộ suy nghĩ đó trong từng trang viết: “Đính hôn không phải là câu chuyện cổ tích cũng như ly hôn không phải một bản cáo trạng. Cả hai chúng tôi đều không có cái nhìn cực đoan đó sau khi ly hôn. Chúng tôi đã sống hết mình vì hạnh phúc”.♥ ♥ ♥

Các nhà tâm lý học chỉ ra rằng tình trạng “lý tưởng hóa” hôn nhân - tức là khuynh hướng tạo ra những đánh giá lạc quan không thực tế về mối quan hệ hôn nhân và về bạn đời - trong thời kỳ đính hôn thường cao gấp đôi so với giai đoạn hẹn hò và giai đoạn kết hôn. Vì vậy, nhiều đôi tan vỡ ngay sau khi kết hôn là điều dễ hiểu.

Tình bạn - nền tảng cho tình yêu

Tình bạn tri kỷ và tình vợ chồng là hai mối quan hệ gắn bó nhất trong cuộc đời. Nhiều người dễ tìm thấy cảm giác gần gũi, cảm thông và yêu mến từ người bạn tri kỷ hơn là với vợ hoặc chồng. Điều này có thể xuất phát từ sự thất vọng và nỗi bực bội trong đời sống hôn nhân. Chúng ta thường có cảm giác đang gánh vác trọng trách, phải cùng giải quyết mọi chuyện, và hàng loạt các bất đồng xảy ra trong gia đình. Còn đối với bạn bè, chúng ta không sống chung, không va chạm hàng ngày với họ và cũng không phải trải qua những khó khăn thường nhật nên lúc nào chúng ta cũng có cảm giác tình bạn yên ả hơn, đơn giản hơn, thoải mái hơn. Nếu mối quan hệ hôn nhân kết hợp được cả tình cảm vợ chồng và tình bạn tri kỷ, chúng ta sẽ nhìn nhận những khó khăn trong cuộc sống vợ chồng một cách khách quan hơn, và dễ dàng chia sẻ với nhau trên tinh thần của những người bạn.



Trong thời gian học đại học, Keith và Lena phải trọ học xa nhà. Họ đã sống trong cùng một khu nhà trọ, trở thành đôi bạn thân thiết, cùng giúp nhau chuyện học hành và chia sẻ với nhau mọi khó khăn trong cuộc sống.

Đến mùa hè nọ, cả hai ra trường. Keith về nhận việc ở một doanh trại tại Michigan còn Lena ở lại thành phố. Sự xa cách khiến họ cảm thấy nhớ nhau thật nhiều, ngày nào Keith cũng gọi điện thoại cho Lena hàng tiếng đồng hồ để kể về những việc xảy ra xung quanh và nghe giọng nói quen thuộc của Lena. Rồi đến một ngày, Lena bày tỏ: “Không có anh, căn nhà trở nên trống vắng”.

Như chỉ chờ có vậy, Keith quay về thành phố và họ chính thức đến với nhau. Đón nhau trước cổng, họ trao nhau nụ hôn đầu tiên, Keith nói: “Đó là lúc tôi biết mình đã yêu. Nhưng vì chúng tôi đã từng sống cùng nhau, và là bạn thân nên tôi phải tìm ra cách nào đó để bày tỏ tình yêu với một người mà mình vẫn gặp gỡ hàng ngày”.

Cả hai cho rằng chính tình bạn đã mang đến cho họ tình yêu. Keith nói: “Chúng tôi phải hiểu nhau trước, thật cặn kẽ trước khi yêu nhau. Và không có điều gì giấu giếm hay giả vờ giữa chúng tôi”.



Cứ năm người thì hết ba người nghĩ rằng, bạn thân là những người biết cảm thông hơn, cởi mở hơn trong giao tiếp và mang lại nguồn cảm xúc yêu mến mạnh mẽ hơn vợ hay chồng. Vậy tại sao chúng ta không tạo dựng hạnh phúc của mình từ nền tảng của tình bạn?

Mọi người đều có mong muốn giống nhau trong hôn nhân

Mỗi chúng ta được sinh ra, trưởng thành trong một môi trường khác nhau nên cách nhìn cuộc sống vàmong muốn về người bạn đời của từng người cũng khác nhau. Tuy nhiên, nếu xem xét việc lựa chọn bạnđời dựa trên mong muốn chung, chúng ta sẽ thấy rằng, không có sự khác biệt trong việc lựa chọn nhữngđức tính cần thiết cho cuộc hôn nhân chuẩn mực của cả nam và nữ. Nghĩa là, cả nam giới và phụ nữ ngàynay đều tìm kiếm cùng những điều như nhau cho cuộc hôn nhân của mình. Những điều chúng ta tìm kiếmcũng là những điều người bạn đời trong tương lai của chúng ta mong đợi và ngược lại.



Các nhà tâm lý học đã có nhiều cuộc nghiên cứu để mong tìm ra sự khác biệt rõ rệt giữa những điều mong muốn về người bạn đời của nam giới và phụ nữ. Nhưng tất cả đều thừa nhận rằng phụ nữ hầu như không khác nam giới trong các yêu cầu về lai lịch hay hình thức của người bạn tâm giao lý tưởng.

Nhà tâm lý học Thomas Cash nói: “Khi phụ nữ có được sức mạnh về kinh tế, họ cũng có thể nhẹ dạ nhưđàn ông. Cái quy ước lỗi thời giữa đàn ông và đàn bà, mà theo đó người đàn ông phải chu cấp sự an toàn và tiện nghi cho gia đình, đang thay đổi. Đàn ông và phụ nữ ngày nay đang tìm kiếm cùng một thứ cho cuộc sống hôn nhân. Đó có thể là tình yêu chân thành và một vài đức tính phù hợp nhau”.



Những nghiên cứu về sở thích của người bạn đời được tiến hành hơn sáu năm qua đã cho thấy: Trướcđây, tư tưởng về một người bạn đời lý tưởng của nam giới và phụ nữ là khác nhau nhưng hiện nay đã thay đổi, mong muốn cốt lõi của tất cả họ gần như giống hệt nhau.

Vượt qua mặc cảm

Không ai hoàn hảo, nhưng không phải ai cũng dễ dàng chấp nhận sự không hoàn hảo đó. Điều này thểhiện rõ nhất trong mối quan hệ tình cảm. Có thể bạn chấp nhận khiếm khuyết của người khác, nhưng lạikhó chấp nhận khiếm khuyết của chính mình, lúc đó hoặc bạn cố tình khỏa lấp nó hoặc bạn không dám tạo cho mình cơ hội có mối quan hệ tốt đẹp. Bạn e ngại sự phủ nhận của người khác, cho rằng ai đó không yêu bạn vì những khiếm khuyết của bạn. Bạn không đủ tự tin với những ưu điểm khác của mình… Đó là những suy nghĩ sai lầm. Hãy sống tích cực và có thái độ bao dung hơn với bản thân, vượt qua những mặc cảm về khiếm khuyết để đón lấy tình cảm đích thực thuộc về bạn.



Lập trình viên Jason đã bước qua tuổi 36 nhưng vẫn chưa một lần hò hẹn hay dám để ý đến ai. Là một người thông minh và thành đạt nhưng anh luôn mặc cảm về khiếm khuyết của bản thân - chiếc xe lăn như vật án ngữ con đường tìm đến tình yêu trong anh.

Cũng như bao người bình thường khác, Jason khao khát có được một tình yêu và mái ấm gia đình. Anhluôn tự đấu tranh với bản thân và vượt qua nỗi bất hạnh mà mình đang gánh chịu. Jason nói: “Thật khó mà nghĩ đến chuyện hò hẹn. Xã hội chúng ta có một khuynh hướng nhét con người vào những chiếc hộp kín, và nếu bạn khiếm khuyết, sự khiếm khuyết đó trở thành một thuộc tính. Tôi cảm thấy mình bị nhét trong cái hộp ấy. Tôi có học thức, tôi thông minh, tôi là một người đàn ông. Tuy buộc phải chấp nhận những khó khăn từ một tai nạn ngẫu nhiên nhưng đó không phải là bản chất thật sự của con người tôi mà chỉ là một phần của Jasonthôi”.

Trong khi nhiều người khuyết tật không lạc quan trong

chuyện hẹn hò, luôn cho rằng chuyện tình cảm vượt quá tầm với thì Jason nghĩ: “Đó là một cái nhìn quá bi quan, tôi thì chưa đến mức như vậy. Tôi luôn nghĩ tôi sẽ kết hôn và có một mái ấm gia đình”.



Khi được yêu cầu thảo luận về sự thất vọng, chán ngán và những khía cạnh tiêu cực trong cuộc sống của mình cũng như những khiếm khuyết của bản thân, nhiều người thường có khuynh hướng né tránh, nhưng họ lại nói nhiều về những điều tiêu cực trong mối quan hệ của mình. Để bắt đầu một mối quan hệ tình cảm, trước hết, mỗi người cần có cái nhìn lạc quan và tự tin về chínhmình.

Biết khai thác sức mạnh bản thân

Được yêu thương là nhu cầu chính đáng và hiển nhiên trong cuộc sống của tất cả mọi người. Chúng tacảm thấy bình yên hơn, tự tin hơn, hạnh phúc hơn khi được người khác đón nhận và yêu quý. Tình cảm đó phải xuất phát từ sự biết yêu thương bản thân và biết khai thác sức mạnh tiềm ẩn trong tâm hồn mỗi người. Nếu chính ta không có tình yêu đối với bản thân, không biết khơi dậy thế mạnh của mình thì sẽ không ai có thể giúp ta thay đổi và tìm được hạnh phúc; chúng ta sẽ gặp khó khăn trong việc duy trì những mối quan hệ lành mạnh và cảm thấy cô độc ngay cả khi có nhiều bạn bè vây quanh. Vì thế, hãy tạo cho mình một cuộc sống hạnh phúc trước khi chờ đợi hạnh phúc do người khác mang đến.



Martin Pugh là một nhà tâm lý học. Ông cho rằng điều quan trọng và không thể thiếu trong cuộc sống là thái độ chấp nhận bản thân để học cách tạo ra cho mình niềm vui và cảm nhận niềm hạnh phúc từ chính mình.

Pugh kể lại câu chuyện về một bệnh nhân của ông: "… lê chân vào văn phòng của tôi với dáng vẻ của một con mèo ướt và một thái độ nhút nhát, rồi rụt rè đặt ra các câu hỏi như: "Có sao không nếu tôi ngồi ở đây?", "Tôi mong mình không làm phí thời giờ của ông với chuyện này"… Cách thể hiện của ông ta khiến tôi liên tưởng đến một cuộc sống bất hạnh mà ông ta phải trải qua".

Sau thời gian tìm hiểu kỹ về cuộc sống của bệnh nhân này, Pugh biết được ông ta đã trải qua một loạt những mối quan hệ trắc trở, những giấc mơ không thành, những mục tiêu đến rồi đi, một cuộc sống đầy lo âu, mâu thuẫn và luôn trong trạng thái thấp thỏm.

"Sức mạnh. Người đàn ông đó cần sức mạnh. Một sức mạnh bền bỉ bắt nguồn từ chính trong con ngườiông ta", Pugh nói và giải thích thêm, "Bất kỳ ở đâu, khi nghiên cứu tâm lý của một người có sức mạnh cá tính, bạn sẽ cảm nhận được một điều gì đó rất chắc chắn. Mặc dù sức mạnh tâm hồn đều tồn tại trong mỗi chúng ta, nhưng nhiều người không bao giờ khai thác và thể hiện nó ra được. Một số người hoàn toàn không tin rằng họ sở hữu sức mạnh này, nên bản thân họ trở nên lặng lẽ, thụ động hoặc bất lực".

Pugh kết luận: "Theo kinh nghiệm thực tế của tôi, lý do lớn nhất khiến con người thất bại trong việc tìm lại sức mạnh bản thân là do họ thiếu tình yêu đối với chính mình, thiếu một cái nhìn cảm thông với những khuyết tật tâm lý của bản thân. Nhưng để thực hiện được điều đó, bạn có thể phải trả giá. Trên hết,

nó cần một hành động của ý chí, một quyết định chân thành để nói lên sự thật, khả năng sống có niềm tin, chấp nhận rủi ro để theo đuổi giấc mơ, và trân trọng những mặt tốt của bản thân lẫn của người khác”.



Kết quả nghiên cứu từ các đối tượng trung niên cho thấy đa số những người hài lòng với bản thân và cuộc sống của họ mười năm trước đều nói rằng họ đang có mối quan hệ hôn nhân hạnh phúc. Những người tự ti, không tin vào chính mình sẽ tự làm giảm đi giá trị bản thân trước sự đánh giá của dư luận, bất kể sức mạnh của mối quan hệ hoặc số lượng bạn bè mà họ có được

Hãy suy nghĩ chín chắn

Ai trong chúng ta cũng mong đón nhận tình yêu thương từ mọi người, trong mối quan hệ tình cảm cũng vậy. Nhưng nếu bạn cứ đón nhận quá nhiều sự chăm sóc từ người yêu mà không quan tâm đến suy nghĩ hay cảm xúc của đối phương, không cần biết họ đang mong muốn gì ở bạn thì đó là một sai lầm lớn. Bạn cứ vô tư sống trong những cảm xúc bay bổng mà quên mất rằng cần phải chăm sóc và phát triển mối quan hệ; bạn cứ dửng dưng để tình yêu đến rồi đi, chia tay mối tình này rồi lại tiếp tục với mối tình khác; và bạn cũng quên không nghĩ xem mình đang thật sự cần gì cho cuộc sống riêng. Tất cả những điều đóchính là yếu tố hủy hoại các mối quan hệ tình cảm mà bạn có được. Vì vậy, khi xây dựng tình cảm lứa đôi, bạn phải hiểu rằng, ngoài cảm xúc thật sự dành cho đối phương, bạn cần phải chín chắn hơn trong suy nghĩ của mình.



Tess, một viên kế toán ở tuổi trung niên, cho biết quan điểm của cô về tình cảm riêng tư: "Bản thân con người và mối quan hệ tình cảm giống như triết lý về con gà và quả trứng. Cái gì có trước, một hình ảnh tự tin về bản thân hay những mối quan hệ lành mạnh? Có vẻ bạn cần một hình ảnh tự tin về bản thân để đạt được những mối quan hệ lành mạnh, và bạn cũng cần những mối quan hệ lành mạnh để tạo được sự tự tin vào chínhmình".

Vì cách suy nghĩ vòng vo đó, Tess đã không đủ khả năng kiểm soát được các mối quan hệ của mình. Cô cứ đón nhận tình cảm, nhưng không xác định được đang thật sự cần điều gì. Và rồi, các mối quan hệ lần lượt ra đi. "Nhiều người sau một thời gian quen biết, tìm hiểu tỏ ra không còn mặn mà với tôi nữa, thế là tôi bắt đầu nhìn lại bản thân mình", cô nói, "Nếu bạn không nghĩ mình là một người tốt, đáng được yêu mến thì người khác khó mà đồng ý với bạn. Khi tôi thật sự nhận ra giá trị của mình, tôi cũng dễ dàng tìm thấy giá trị ở người khác. Mối quan hệ chỉ thật sự có ý nghĩa khi cả hai đều nhận ra rằng mình cần có người kia trong cuộc sống".



Trong các nghiên cứu lâu dài về những cặp vợ chồng người Mỹ ở tuổi trung niên, nhiều người có gia đình hạnh phúc đều cho rằng họ hạnh phúc vì trước khi kết hôn, họ hiểu rõ bản thân và cuộc sống của họ cũng như mong muốn từ người mà họ lựa chọn sẽ gắn bó đến trọn đời. Đó chính là những người có thái độ sáng suốt đối với mối quan hệ tình cảm của mình.

Tự tin với diện mạo của mình

Nếu không thoải mái với diện mạo của mình, bạn sẽ không tự tin và luôn cảm thấy khó khăn trong việc tìm thấy hay duy trì một mối quan hệ. Ngày nay, người ta thường có xu hướng đánh đồng vẻ bề ngoài với những sức mạnh tiềm ẩn bên trong, thường nhận xét, đánh giá về một người dựa trên những gì họ nhìn thấy. Thật vô lý khi chúng ta cho rằng những người có diện mạo hoàn hảo sẽ được ban tặng nhiều hạnh phúc hơn, được cuộc sống ưu ái hơn và được đón nhận nhiều tình cảm hơn; ngược lại, những người xấu xí sẽ không nhận được nhiều may mắn. Chúng ta cần phân định rõ đâu là một diện mạo hoàn hảo cần có trên màn ảnh, sách báo - mà hầu hết chúng ta đều không có - và đâu là một vẻ đẹp thật sự cần thiết cho một tình cảm lành mạnh giữa những người có suy nghĩ tích cực và tâm hồn trong sáng.



Giáo sư Marianne LaFrance sau nhiều năm nghiên cứu về ngoại hình con người đã nói: “Những người nghĩ ngoại hình họ xấu thường làm ảnh hưởng đến lòng tự trọng, làm giảm sự tự tin và khiến họ trở nên tự ti trước mọi người”.

Nghiên cứu của bà cho thấy: nếu các nhược điểm về ngoại hình khiến phụ nữ cảm thấy kém duyên dáng,ngượng ngùng, xấu hổ và không tự nhiên thì đối với đàn ông cũng vậy - họ cảm thấy lo âu và ngại giao tiếp xãhội.



Theo kết quả khảo sát nhận xét về diện mạo con người ở những người Mỹ trưởng thành thì hầu hết mọingười đều cho rằng những người ai có bề ngoài lôi cuốn sẽ có nhiều cơ hội có được cuộc hôn nhân hạnh phúc và sự nghiệp thành công hơn những người có bề ngoài kém hấp dẫn. Nhưng thật sự đó chỉ là quan niệm hoặc chỉ là ấn tượng ban đầu, còn hạnh phúc và sự thành công lâu bền phụ thuộc rất nhiều vào thái độ tích cực của mỗi người đối với bản thân và cuộc sống.

Có nhiều con đường dẫn đến hạnh phúc

Phần lớn các mối quan hệ tình cảm đều bắt đầu từ các cuộc gặp gỡ ở trường học, tại nơi làm việc, tại nơi sinh sống hoặc thông qua sự giới thiệu của gia đình, bạn bè hoặc những người quen biết. Tuy vậy, không nên chỉ giới hạn môi trường tìm bạn tại những nơi này. Nếu bạn đang đi tìm một nửa của mình, hãy xác định môi trường và phương thức tiếp cận cũng như làm thế nào để có thể mở rộng giao tiếp với những người quen mới.



Karen kể: "Tôi và mấy cô bạn vẫn thường đọc quảng cáo tìm bạn bốn phương trên báo. Lúc đó, tôi thấynhững lời giới thiệu ấy thật buồn cười và chẳng bao giờ nghĩ rằng có lúc mình cũng cần phải làm một điều gì tương tự như thế để tìm hạnh phúc". Môi trường tạo mối quan hệ xung quanh Karen bó hẹp trong phạm vi công việc. Cũng có đôi khi, thông qua những lời giới thiệu của bạn bè, cô tiếp xúc với một vài chàng độc thân. Thế nhưng, càng lúc cô càng cảm thấy mệt mỏi và thất vọng. Vì thế, cô quyết định thử thời vận của mình bằng cách tham gia câu lạc bộ kết bạn, và chẳng bao lâu, cô nhận được rất nhiều lá thư làm quen của nhiều người ở khắp mọi nơi trên cả nước.

Chọn lựa ra từ hàng trăm phong bì, cô hồi âm một lá thư của người đàn ông tên Mark, mà cô cho là hợp ý nhất. Ngay buổi hẹn đầu tiên tại một quán nhỏ dễ thương, Karen và Mark đã trò chuyện cùng nhau hàng giờ liền. Thế rồi, họ bắt đầu gặp gỡ thường xuyên hơn và chính thức yêu nhau. Karen nói: "Có lẽ là định mệnh. Ngay từ khi mới gặp nhau, chúng tôi đã cảm thấy thân thiết như thể quen nhau từ rất lâu rồi". Chưa đầy một năm sau, Karen và Mark kết hôn.



73% những người tìm đến dịch vụ kết bạn cho rằng phương pháp này rất hiệu quả. Theo họ, đặc điểm tối ưu của dịch vụ này là giúp cho nhiều người có cơ hội được tiếp cận với nhau và giúp họ có sự chọn lựa đúng đối tượng hơn.

Đừng chủ quan phán đoán và suy diễn

Chúng ta thường có thói quen tự nhận mình là người hiểu rõ suy nghĩ của người yêu hay người bạn đời của mình nhất nhưng thực tế hoàn toàn không phải như vậy. Việc hiểu được người khác đang nghĩ gì và cảm nhận đầy đủ nội dung trong suy nghĩ của họ là một điều không dễ dàng. Hai con người khác nhau, có những suy nghĩ và hành động khác nhau thì không thể hiểu cặn kẽ về nhau như hiểu chính bản thânmình được, thậm chí cả trong tình yêu và hôn nhân. Chúng ta thường tìm cách hiểu người khác dựa trênkinh nghiệm bản thân, sự phán đoán và suy diễn từ thái độ, hành động, cách thể hiện của họ. Đó là cách làm thiếu cơ sở, không có ý nghĩa xác thực, dễ dẫn đến những nhận xét sai lệch, chủ quan trong phản ứng và hành động, làm tổn thương đến mối quan hệ nói chung và tình cảm dành cho nhau nói riêng.



Tim không thể giữ cho nhiệt độ trong phòng mát mẻ. Trong khi vợ anh, Mary lúc nào cũng cảm thấy lạnh. Tim nói: "Tôi chỉ thấy nóng bức và muốn giảm thêm nhiệt độ trong khi cô ấy cứ ngồi đó mà choàng thêm áolạnh".

Mary xem truyền hình ở dưới cầu thang gần lò sưởi, trong khi Tim xem cùng một chương trình đó ở trên lầu, nơi mát hơn. Và đến giờ đi ngủ, họ thay nhau điều chỉnh nhiệt độ lên xuống mãi.

Theo Mary Lou Murray, nhà tâm lý trị liệu, nhiều cặp vợ chồng gặp khó khăn trong cách nhìn sự việc từ quan điểm của người kia. Bà nói: "Khi chúng ta ấm áp, chúng ta không thể hiểu được vì sao cùng một thời gian và địa điểm, một người khác lại cảm thấy lạnh. Chúng ta có vô số những mong đợi mang tính chủ quan - khi ăn, khi ngủ, khi làm việc v.v. Đây là những vấn đề về sở thích cá nhân, nhưng chúng thường tác động đến các cặp vợ chồng. Do vậy, mỗi người đều cần phải được người khác tôn trọng. Chúng ta cần hiểu điều mình thích hay cảm nhận chưa chắc đã là điều người khác thích hay nhận ra".



Dù trong cùng thời điểm, cùng vị trí nhưng không phải tất cả những suy nghĩ, cảm nhận của người khác phải giống bạn và ngược lại, đặc biệt là về sức khỏe và thể chất của mỗi người. Vì vậy, chúng ta không nên đánh đồng tất cả mọi việc theo cảm nhận chủ quan của bản thân, nhất là trong mối quan hệ tình cảm. Điều đó sẽ làm người khác có cảm giác bị thiếu tôn trọng và không được quan tâm.

Ý nghĩa của nghề nghiệp

Mỗi người đều có những khái niệm cơ bản về thế giới xung quanh và vị trí của mình trong thế giới đó. Những khái niệm này đóng vai trò nền tảng đối với cuộc đời và tất cả những quyết định của mỗi cá nhân. Vì thế, để hiểu rõ mình mong muốn điều gì từ một mối quan hệ, trước hết bạn hãy nghĩ về chính con người của bạn, đâu là những sở thích, niềm tin, và ảnh hưởng nghề nghiệp v.v. của bạn? Tất cả những điều đó sẽ tạo nên tính cách cơ bản của bạn. Hãy nhớ rằng, những lựa chọn của bạn trong các khía cạnh khác nhau của cuộc sống sẽ hé mở nhiều điều về mong muốn của bạn đối với mối quan hệ tình cảm.



Làm quản lý tại một văn phòng đăng ký kết hôn nên hàng năm, gần đến ngày lễ Tình nhân, Debbie lại bận rộn suốt cả ngày. Hàng tá cuộc điện thoại với hàng trăm câu hỏi xoay quanh cái ngày trọng đại này, khiến cô “tối mặt tối mũi”. Nhưng Debbie rất vui, cô cảm thấy công việc này đã góp phần tăng thêm cảm giác thi vị cho đời sống hôn nhân của mình. Cô tâm sự: “Giúp người khác thành đôi chính là giúp tôi nhìn ra niềm vui ẩn sâu bên trong công việc của mình. Giúp mọi người vun đắp tình cảm cũng có ý nghĩa như chăm sóc mối quan hệ cho chính mình, và tôi hiểu được giá trị nghề nghiệp củatôi”.

Debbie nói thêm: “Tôi không thể sống mà không có niềm tin và hy vọng. Và chồng tôi cũng vậy. Anh ấyluôn nhìn vào khía cạnh tươi sáng của sự việc, và đùa rằng đó là lý do vì sao anh ấy đã cưới một người ở văn phòng kết hôn”.



Định hướng nghề nghiệp của con người là một trong những yếu tố dự đoán chính xác nhất quan điểm của họ về vai trò trong hôn nhân. Đa số những người làm việc trong các ngành nghề như giáo dục và y tế có xu hướng đảm nhận vai trò nuôi dưỡng sự phát triển của mối quan hệ tình cảm tốt hơn những ngành nghề khác trong xã hội.

Đâu là điều bạn cần trong việc lựa chọn người bạn đời?

Khi bắt đầu một mối quan hệ tình cảm, ai cũng mang tâm trạng hứng khởi và tràn đầy hy vọng về nhữngđiểm nổi bật của đối tượng. Chính những điểm thu hút ban đầu của đối phương sẽ khiến nhiều người lầm tưởng rằng đó là những lý do chính đáng để chúng ta đeo đuổi và thiết lập một mối quan hệ tốt đẹp. Nhưng thực tế, không ai có thể chắc chắn về điều đó. Giữa điểm thu hút của đối phương với những gì chúng ta cần đôi khi không tương đồng nhau và do đó, mối quan hệ sẽ khó duy trì được hạnh phúc lâu dài. Hãy suy nghĩ nghiêm túc về những điều bạn thật sự cần cho cuộc hôn nhân của mình, để có những mục tiêu và quyết định phù hợp về đối tượng mà mình sẽ tìmhiểu.



John đã từ chối chuyến đi nghỉ mát tại nước ngoài – phần thưởng công ty dành cho những nhân viên xuất sắc trong năm – vì anh biết Liz, vợ anh, mới tham gia vào một khóa học nâng cao nghiệp vụ và đang cần sự giúp đỡ của anh. Anh nói: “Mọi người bảo đó là niềm vinh dự lớn lao mà không phải ai cũng có được trong đời, rằng không có cơ hội nào hơn thế… Nghe hấp dẫn thật đấy, nhưng lúc này với tôi nó vô nghĩa”.

Liz làm việc 12 tiếng một ngày và cứ ba ngày phải trực bệnh viện một lần. Hàng tháng, cả hai phải thu xếp lịch làm việc để có những giây phút hiếm hoi được bên nhau. Ngay khi có thể, họ lên đường đến châu Phi để thoát khỏi những áp lực của công việc. Họ ngắm rừng Serengeti nổi tiếng với những con sư tử, hươu cao cổ và các loài thú hoang tuyệt đẹp khác. Liz cảm thấy biết ơn chồng vì anh đã gạt công việc sang một bên và dành cho cô những giây phút thảnh thơi, tuyệt vời. Và cô càng cảm động hơn vì quyết định trì hoãn chuyến nghỉ mát mà công ty dành tặng riêng anh. “Thật trớ trêu, lúc đầu tôi bị John lôi cuốn bởi tham vọng và niềm đam mê công việc của anh ấy. Nhưng giờ đây, tôi đã khám phá ra một điều còn thú vị hơn thế nơi anh: sự hy sinh vì tình yêu anh dành cho tôi. Anh ấy tôn trọng và đặt ý nghĩa cuộc sống chung của chúng tôi lên hàng đầu. Khi khóa học này hoàn tất, tôi sẽ theo anh đến bất kỳ nơi nào anh muốn” – Liz nói trong hạnh phúc.



Các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng 34% các cặp vợ chồng thừa nhận những đặc điểm lôi cuốn ban đầuđể họ đến với nhau đã không còn là điều quan trọng khi bước vào cuộc sống gia đình. Điều họ cần là sự cảm thông, chia sẻ và một tình yêu thực sự.

Tình yêu và sự nghiệp

Tình yêu và sự nghiệp là hai yếu tố quan trọng, gắn bó với nhau và tạo nên phần lớn ý nghĩa trong cuộc sống của bạn. Cuộc sống sẽ thật hoàn hảo nếu bạn có được cả công danh và tình yêu. Nhưng trên thực tế đó là một điều hiếm hoi. Cũng như hai món ăn tuyệt ngon hiếm khi có thể trộn chung để tạo thành một món đặc sản. Thế nên, đừng bao giờ đi tìm hai điều lý tưởng riêng lẻ ấy theo hai hướng riêng biệt nhau mà hãy tìm mối liên hệ giữa chúng để cuộc sống của bạn dễ chịu hơn.



Jane là một nhà tư vấn tâm lý, chuyên giúp khách hàng sử dụng thời gian hiệu quả, lập kế hoạch cho sự nghiệp, giữ vững trạng thái tâm lý trước những biến động cuộc sống, tìm kiếm sự hài lòng và cân bằng trong những vấn đề như sự nghiệp, gia đình, sức khỏe, sở thích, đồng thời giúp họ cảm nhận hạnh phúc từ ngôi nhà của mình.

Dù rất yêu thích và luôn tự hào về công việc của mình nhưng đôi lúc Jane cũng cảm thấy có điều gì đó thiếu vắng. Cô nói: "Tôi bỏ thời gian ra để hướng dẫn cho người khác cách tìm thấy sự hài lòng, và rồi một ngày kia thức dậy, tôi nhận ra rằng tôi không hề hài lòng với cuộc sống của mình". Rồi cô nhìn lại hoàn cảnh của mình bằng kiến thức tâm lý mà cô có được và bằng chính sự trợ giúp bản thân, cuối cùng, cô quyết định tìm kiếm một sự cân bằng ổn định hơn giữa công việc và cuộc sống riêng tư. Cô nói tiếp: "Tôi vẫn nghĩ về khách hàng của mình và làm hết sức để giúp họ, nhưng đến một lúc nào đó trong ngày, tôi phải biết dừng lại. Tôi giúp người ta theo đuổi giấc mơ của họ, nhưng để tiếp tục làm điều đó, tôi cũng phải biết theo đuổi giấc mơ của mình".



Đa số những người có nghề nghiệp chuyên môn đều cho biết rằng đôi lúc trong sự nghiệp của họ, công việc đã chắn ngang con đường đi tìm một cuộc sống riêng tư như mong muốn.

Nỗi lo bị từ chối sẽ ngăn cản lời nói từ trái tim

Khi mới bắt đầu đặt vấn đề về tình cảm, không phải ai cũng dễ dàng hé mở một vài điều chưa tốt củachính bản thân vì họ thường lo sợ bị mất cái nhìn thiện cảm của đối phương. Nhiều người đã vượt quanỗi sợ hãi này bằng một trong hai cách: hoặc tự tin trong mọi điều họ nói và làm, hoặc tỏ ra không quan tâm đến việc phải làm cho đối phương chấp nhận mình. Hãy rũ bỏ nỗi lo sợ về những phản ứng tiêu cực của người khác cũng như suy nghĩ phải thay đổi bản thân từng giây từng phút, bởi chỉ những ai phản ứng tích cực với con người thật của bạn mới thật sự là người bạn đồng hành suốt cuộc đời mà bạn nên tìmkiếm.



Giáo sư Susan Brown nói: “Những ngày lễ có thể mang lại điều tốt đẹp nhất cho một vài người nhưngchúng cũng có thể làm tổn thương cho nhiều người. Người ta có khuynh hướng giữ lấy những mong đợi viển vông mà những ngày lễ hội sẽ mang lại, ví dụ như những khoảnh khắc lãng mạn bên nhau, một món quà bất ngờ từ người yêu, hay một lời tuyên ngôn tình yêu thơ mộng như chuyện tình Roméo và Juliet”.

Giáo sư cũng cho rằng: “Những ai thích sự ràng buộc thường tận dụng những ngày lễ để đánh dấu sự tiến triển trong mối quan hệ của họ, và rất dễ lầm tưởng rằng khi đã bên nhau vào những ngày nghỉ nghĩa là họ sẽ bên nhau suốt đời. Họ có khuynh hướng phân tích mọi chi tiết và đánh giá mối quan hệ dựa trên điều có thể hoặc không thể xảy ra, điều gì được nói hoặc không được nói. Họ lo sợ rằng nếu mong đợi của họ không được đáp ứng thì mối quan hệ cũng tan tành. Và đã có quá nhiều mối quan hệ tan vỡ vì con người luôn đòi hỏi và hay lo sợ”. Cuối cùng, vị giáo sư đã có lời khuyên dành cho những người đang tìm kiếm tình yêu và hạnh phúc:“Hãy cho phép bản thân cảm thấy thoải mái và không hoàn hảo, cũng như đừng cố gắng biến những dịp lễthành những ngày vĩ đại. Chỉ cần cho phép bản thân là người bình thường, bạn sẽ thấy nỗi sợ hãi của mình là không thực tế, và bạn sẽ cho mình một cơ hội để đạt được điều mong muốn”.



Nỗi lo sợ trong những mối quan hệ xã hội như gặp gỡ người mới quen hay diễn thuyết trước đám đông làm đa số mọi người cảm thấy khổ sở. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng những lo sợ này có thể được làm giảm đi bằng sự hình dung ra những tình huống giao tiếp trước khi sự việc xảy ra và nhìn

thấy chính bạn trong một vai trò tích cực. Điều này cũng đặc biệt hữu ích trong việc thiết lập mối quan hệ tình cảm.

Tình yêu không giới hạn tuổi tác

Tình yêu là loại tình cảm không bao giờ cạn trong mỗi con người, chỉ có điều đôi khi nó tiềm ẩn đâu đó trong cách thể hiện theo từng cung bậc cảm xúc khác nhau, trong từng giai đoạn tuổi tác khác nhau. Thật sai lầm khi chúng ta thôi không tìm kiếm một nửa của mình vì cho rằng đã không còn ở tuổi để yêu nữa. Sự thật, nhu cầu tìm bạn đời không hề mất đi theo thời gian, cũng như khả năng tìm thấy niềm vui trong tình yêu không hề phai nhạt theo năm tháng. Đừng bao giờ trốn tránh những lời yêu thương, vì con người sẽ mãi trẻ trung khi đứng trước tình yêu.



Tuổi thanh xuân của Shirley không có được hạnh phúc như những người phụ nữ khác. Ngay sau lễ cưới,bà đã phải đối mặt với một bi kịch khủng khiếp của cuộc sống: người chồng bị tai nạn nằm liệt giường. Suốt hơn 30 năm dài đằng đẵng, bà nhẫn nại vượt qua bao nhiêu thử thách, gian truân, chịu nhiều thiệt thòi để săn sóc ông cho đến ngày ông qua đời.

Góa phụ ở tuổi sáu mươi, Shirley vẫn hy vọng tìm kiếm cho mình một tình yêu thật sự và vẫn khao khát được hưởng hương vị ngọt ngào của tình yêu. Bà thảo ra một danh sách những tiêu chuẩn chọn lựa người bạn đời tương lai của mình: dưới bảy mươi tuổi, mạnh mẽ, sống nội tâm, không hút thuốc, và chỉ uống rượu để xãgiao.

Trong một lần đi chơi ở sân trượt patin ngoài trời cùng bạn bè ở hội người cao tuổi, Shirley tình cờ gặp Jeff, một người đàn ông mới góa vợ và bà chú ý ngay đến ông. Họ lướt đi cạnh nhau, chào hỏi rồi tự giới thiệu về mình. Cuối buổi đi chơi, bà nói rất vui khi đã gặp ông và mong ông sẽ quay lại đây vào cuối tuần tới, kèm theo là một nụ cười rất chân thành. Chính nụ cười thể hiện sự quý mến của bà đã khiến ông lại có mặt trong những buổi họp mặt dành cho người cao tuổi tiếp theo.

Rồi họ kết hôn và có cuộc sống hạnh phúc bên nhau. Shirley kể: “Ông chồng yêu dấu của tôi chuẩn bị bữa sáng mỗi ngày và làm nhiều điều đáng yêu như thường mang hoa tặng tôi. Yêu và được yêu là món quà tuyệt vời nhất trong cuộc đời này. Và nó có thể xảy đến với bạn bất cứ lúc nào”.



Các nghiên cứu cho thấy, thông thường người ta mong mỏi tìm thấy một tình yêu hoàn hảo ở độ tuổi 20hoặc 30, nhưng chính những người ở độ tuổi 60 lại hài lòng với tình yêu của mình hơn cả.

Đặt niềm tin vào nhau

Niềm tin đóng vai trò rất lớn trong một mối quan hệ. Bạn không thể chia sẻ, bộc lộ những tâm tư tình cảm của mình nếu cảm thấy còn nghi ngờ, dè dặt. Nhưng nếu thiếu sự chia sẻ, thông cảm thì không thể nào có được một mối quan hệ gắn bó tốt đẹp, lâu dài. Tin tưởng vào người đối thoại, suy nghĩ cặn kẽ những gì thật sự muốn nói và thực hiện những gì đã nói, bạn không chỉ đạt được kết quả tích cực trong giao tiếp mà còn tiến một bước dài đến một mối quan hệ bền vững.



Khi lễ đính hôn của hoàng tử Edward với Sophie Rhys-Jones, một chuyên viên quan hệ cộng đồng 30tuổi, không xuất thân trong tầng lớp quý tộc, được loan báo khắp Anh quốc, cung điện Buckingham tràn ngập một niềm vui hiếm có. Nữ hoàng tỏ ra rất vui mừng và phấn khích trước sự kiện trọng đại này, một phần vì đã gần 10 năm hoàng gia chưa có đám cưới nào, một phần vì các cuộc hôn nhân của những người con khác đều đã tan vỡ. Hôn nhân trong hoàng cung luôn là tâm điểm gây chú ý cho công chúng và là đề tài "sốt dẻo" của giới báo chí.

Hôn lễ của hoàng tử Edward cũng được báo chí săn đón rất nhiều. Ngay trên trang nhất các báo trong nước, hình ảnh về lễ tuyên bố đính hôn và về Sophie được đăng dày đặc. Họ xem việc gia nhập một người thuộc tầng lớp bình dân vào gia đình hoàng tộc như một bước tiến lớn. Một tờ báo viết: "Thậm chí giữa cái thời buổi đầy hoài nghi này, một sự kiện nhỏ nhoi cũng có khả năng làm bừng sáng vẻ ảm đạm của mùa đông nước Anh hơn là viễn cảnh của một đám cưới hoàng gia. Sau bao nhiêu năm hỗn độn và đầy bi kịch, có lẽ cung điện ít ra cũng có thể nhìn thấy một sự khởi đầu mới". Bạn bè của Sophie nói họ tin rằng tình yêu này sẽ tốt đẹp. Một người nói: "Niềm tin vào tình yêu và ý chí đã mang

lại cho cô ấy cuộc sống hạnh phúc".

Không phải con đường nào cũng trải đầy hoa hồng

Lạc quan là một đức tính cần thiết để xây đắp và nuôi dưỡng mối quan hệ hôn nhân. Nhưng chúng ta không chỉ có thể lạc quan với những mơ ước đẹp đẽ mà còn phải lạc quan trước những khó khăn, thách thức trong cuộc sống. Bởi sự thật là không phải tất cả các cuộc hôn nhân đều hoàn hảo. Hành trình tiến đến hôn nhân luôn đòi hỏi sự tận tụy cống hiến và hy sinh trong hiểu biết. Tin tưởng vào người bạn đồng hành của cuộc đời mình cũng như tin vào nỗ lực của bản thân, bạn sẽ có được tương lai như ý muốn.



Diane Solle, nhà sáng lập Tổ chức tư vấn Hôn nhân, Gia đình và Tình yêu ở Washington, D.C, lo ngại về cách suy nghĩ của nhiều đôi bạn trẻ. Không ai trong số những cặp tình nhân trẻ tuổi nghĩ đến những khó khăn sẽ xuất hiện trong hôn nhân hoặc chuẩn bị tâm lý và giải pháp đối mặt với những vấn đề có thể xảy ra. Họ thường vẽ ra cho mình viễn cảnh về một cuộc sống gia đình hoàn hảo, một người bạn đời lý tưởng và một hạnh phúc viên mãn.

Bà nói: “Một trong những kiến thức quan trọng nhất mà tất cả những cặp vợ chồng cần biết là sẽ có những khó khăn và trắc trở trên suốt đoạn đường họ đi. Kết hôn mới chỉ là giai đoạn bắt đầu, là cơ hội để làm cho mối quan hệ của chúng ta trở nên sâu sắc và gắn bó hơn. Hôn nhân là mối quan hệ cả đời, chúng ta không thể biến mọi việc trở nên êm đẹp và theo như ý muốn chỉ sau vài tuần chung sống. Mỗi người đều cần thời gian để đón nhận vai trò mới của mình. Các cặp vợ chồng đi được đến đích sẽ hiểu ra rằng sự khác biệt giữa hai người là một điều bình thường, thậm chí còn có ích nữa”.

Hãy quan niệm đúng về hôn nhân và hạnh phúc

Hạnh phúc giống như một bức tranh nghệ thuật được vẽ bằng sự tài hoa của tác giả. Giá trị của nó không phụ thuộc vào sự đánh giá mang tính chủ quan của người khác hay dựa trên bất cứ tiêu chí nào mà hoàn toàn mang tính cá nhân và được quyết định bởi cảm nhận của những người trong cuộc. Nói cách khác, điều bạn thấy trong một mối quan hệ tùy thuộc vào góc nhìn của bạn và những điều bạn đang tìm kiếm. Đừng để mối quan hệ của bạn được xây dựng hay tan vỡ từ những quan niệm sai lầm. Quan niệm đúng về hôn nhân sẽ cho bạn mối quan hệ hạnh phúc.



Elaine là một y tá. Bà từng trải qua một cuộc hôn nhân không hạnh phúc ở tuổi đôi mươi do những quan niệm sai lầm. Lúc đó, bà chỉ nghĩ hôn nhân là chuyện đơn giản giống như việc mua một căn nhà, có thể chọn theo ý thích hoặc chọn theo mô hình mẫu mà bà thấy hợp ý. Thế rồi, cuộc hôn nhân đó tan vỡ, để lại trong bà nhiều sự hối tiếc: "Tôi ước gì mình đã có thể chia sẻ với một ai đó trước khi kết hôn".

Bước sang tuổi tứ tuần, Elaine đã tìm được cho mình một mái ấm gia đình hạnh phúc. Bà nhận ra rằng: "Hôn nhân mang đến vật liệu, còn việc xây ngôi nhà như thế nào, xây ra sao và trong bao lâu là tùy thuộc ở bạn, bạn muốn hình dáng căn nhà của mình thế nào thì nó sẽ thế ấy".

Hôn nhân không chỉ dựa vào sự cố gắng

"Tôi sẽ cố gắng cải thiện mối quan hệ."

"Chúng tôi sẽ cố gắng để hiểu nhau hơn."

Đó là những câu nói được lặp đi lặp lại rất nhiều lần trong cuộc sống của chúng ta. Nhiều người vẫn cố hình dung ra người bạn đời của mình với những ưu điểm nổi bật và cố gắng tìm kiếm theo đúng khuôn mẫu định sẵn mà không quan tâm đến tình cảm đích thực của đối tượng. Và đôi khi, chính sự cố gắng đó lại là một trong những nguyên nhân gây thất vọng cho một cuộc hôn nhân trong tương lai. Chúng taphải nhận ra rằng sự cố gắng chỉ mang lại kết quả tốt đẹp khi chúng ta biết đặt nó vào một mục tiêu cụ thể và có ý nghĩa tình cảm cho cả đôi bên. Vì vậy, cuộc hôn nhân hạnh phúc thường được đặt dưới sự suy nghĩ thấu đáo của lý trí, sự đúng mực của tình cảm và một tấm lòng chân thành. Còn sự cố gắng chỉ là một loại chất xúc tác để mối quan hệ càng thêm gắn bó.



Trong suốt những năm tháng tuổi trẻ, hầu như Nicole chỉ dành thời gian để phác thảo bức tranh cho ngày trọng đại của mình - một lễ cưới hoàn hảo. Và tất cả được diễn ra như cô hoạch định.

Đám cưới sang trọng được tổ chức tại nhà hàng cao cấp bậc nhất ở Manhattan với một lượng lớn hoa tươi trang trí được nhập khẩu từ New Zealand. Cô dâu rực rỡ trong chiếc áo cưới đắt tiền cùng viên kim cương lấp lánh đính trên tay. Bà con, bạn bè đến dự đầy đủ. Mấy cô bé, cậu bé tung tăng trong bộ áo mới. Tiếng nhạc du dương, bay bổng trong không gian rạo rực niềm hạnhphúc…

Bức tranh sẽ đẹp hơn, và hạnh phúc sẽ mỉm cười nếu Nicole biết dành thêm thời gian để vẽ thêm về người đàn ông cô chọn, nhưng cô đã không làm vậy. Một đám cưới lộng lẫy trở thành cơn ác mộng, vì vị hôn phu của Nicole đã không đến. Đó cũng có thể là cách thể hiện một lời từ chối mà anh ta không tiện nói bằng lời.

Không ai biết chính xác lý do tại sao. Họ chỉ nói với nhau rằng: "Có thể cô ấy thật cởi mở, chân thành trong việc bày tỏ tình yêu của mình và khao khát có được hạnh phúc như ước nguyện, nhưng cô ấy đã đi ngược với quy luật của hôn nhân. Tình cảm không thể có được bằng sự ép buộc hay cố gắng quá mức cần thiết".



Nhiều người cho rằng họ đã cố gắng rất nhiều để cải thiện mối quan hệ nhưng kết quả nhận được thường là sự thất vọng. Đó là vì họ luôn tự tạo ra những viễn cảnh quá hoàn hảo nhưng lại không dành đủ thời gian để thực hiện ước nguyện của mình. Quan trọng hơn là họ đã không chọn

được người tâm đầu ý hợp để gắn kết tình cảm và cùng mong đợi hạnh phúc thật sự.

Quyết định kết hôn không phải vì dư luận

Mỗi ngày, có thể bạn phải nghe quá nhiều lời bàn tán và thành kiến từ dư luận về tình trạng hôn nhân và cuộc sống hôn nhân của mình. Những câu hỏi đại loại như: “Bao giờ lập gia đình?” hoặc “Định khinào có em bé đây?” được lặp đi lặp lại bởi những người xung quanh. Có thể đó là ý tốt, hoặc chỉ đểthỏa mãn sự tò mò của bản thân họ theo thói quen, nhưng ít nhiều điều đó cũng tạo áp lực cho bạn vàkhiến bạn lo lắng. Hãy nhớ rằng tương lai của bạn, mục đích của bạn, hạnh phúc của bạn không phải lànhững công cụ để thỏa mãn dư luận. Bạn không thể lãng phí cuộc đời mình chỉ để tìm kiếm sự chấp nhận của người khác, và đừng tự làm tổn thương bản thân bởi dư luận xã hội.



Roland, một cụ già tự nhận mình già bằng tuổi của vùng đất Arizona nhớ lại khi ông bước sang tuổi 30, mọi người trong gia đình, dòng họ hối thúc ông lấy vợ, bước ra đường thì bạn bè, hàng xóm hỏi. Sự quan tâm thường xuyên của họ thỉnh thoảng khiến ông khó chịu. Và rồi cuộc hôn nhân muộn màng cũng đến, do chính ông quyết định. Ông nói: “Tôi chỉ kết hôn khi nào tôi cảm thấy sẵn sàng. Và chỉ có vậy thôi. Tôi kết hôn với Emma vì những suy nghĩ rất thực tế. Tôi nghĩ bà ấy là người tốt, hiểu biết và giàu lòng yêu thương. Bà sống lạc quan, yêu mọi người và được mọi người yêu mến”.

Roland và Emma gặp nhau ở một câu lạc bộ dành cho người độc thân. Roland kể: “Chúng tôi ngồi trong quán, và bắt đầu trò chuyện. Rồi chúng tôi cảm thấy hợp nhau và đến với nhau. Thật đơn giản!”. Ông khuyên: “Khi tìm thấy người nào bạn nghĩ là phù hợp, hãy hành động. Và đừng nghĩ ngợi vẩn vơ về những điều người khác nói”.



Những người chịu áp lực từ gia đình và bạn bè thường ít cảm thấy hài lòng với cuộc sống, ngay cả khi họ vẫn đang tìm kiếm một nửa còn lại của mình, Họ cũng có ít khả năng tìm thấy sự thanh thản từ những mối quan hệ đã qua.

Hãy chia sẻ từ những điều giản dị

Cuộc sống là một chuyến tàu chở nước mắt và nụ cười, chở niềm vui và nỗi buồn, chở cả yêu thương vàthù hận… Ai biết góp nhặt nhiều nụ cười thì cảm thấy hạnh phúc, ai chỉ chú tâm đến nước mắt thì cảm thấy bất hạnh. Cuộc sống vốn dĩ công bằng, không có gì đáng nhớ hay đáng quên, không có cái đáng yêu hay đáng ghét, không có ai đáng sống hay đáng chết… Tất cả đều tùy thuộc vào thái độ chủ quan của chúng ta trước cuộc sống, trước những gì chúng ta trải nghiệm từng ngày. Chúng ta phải tự tạo ra mối quan hệ giữa bản thân với những người xung quanh, với thế giới tự nhiên, với các tình huống có thể xảy ra… Một mối quan hệ tốt đẹp cũng là một thành quả lao động lớn lao. Và để có được thành quả đó, chúng ta cần có những năm tháng vun đắp bằng biết bao nghĩa cử, bằng mối dây ràng buộc thân thiết bên nhau trong từng giây phút của cuộc sống đời thường. Sự vị tha của bản thân, tâm nguyện chia sẻ, lắng nghe và chăm sóc nhau là những viên gạch bền chắc xây nên một mối quan hệ tốt đẹp.



Trước khi yêu nhau, Kathy và William cùng nhau luyện tập marathon. Chính sở thích và thành tích trong môn thể thao này đã gắn kết cuộc đời họ với nhau, thôi thúc họ phấn đấu để tham gia giải marathon địa phương. Qua ba năm tập luyện, Kathy đủ điều kiện để tham dự cuộc thi nhưng William thì không.

Nhiều người nghĩ rằng William sẽ đắm mình trong sự nuối tiếc, ta thán và tự dằn vặt mình như rất nhiều người đã làm trong hoàn cảnh đó, hoặc anh sẽ yêu cầu Kathy đợi anh tập luyện thêm để cùng nhau tranh giải mùa sau… Nhưng William không làm như vậy, dù vẫn thừa nhận: “Thật lòng, tôi cũng rất muốn mình có mặt trên đường đua ấy!”. Anh không muốn làm nản lòng Kathy.

Những ngày tháng sau đó, anh trở thành một cổ động viên trung thành, luôn cổ vũ rất nhiệt tình mỗi khi Kathy tập luyện. “Tôi luôn có mặt ở những nơi Kathy thi đấu để cổ vũ cho cô ấy”, William tâm sự, “Tôi muốn chia sẻ niềm vui với Kathy. Thành công của cô ấy cũng là thành công của tôi”.

Quan điểm của William rất đơn giản: “Hai chúng tôi tạo thành một đôi trên đường đua của cuộc đời. Chúng tôi có thể chọn cách chạy song song, nhưng cũng có lúc chọn cách hỗ trợ nhau và cho nhau sự tự do, tạo điều kiện để phát huy hết khả năng của từng người. Nếu giẫm chân lên nhau, cả hai sẽ cùng ngã!”.

Năm đó, Kathy chiến thắng. Trong tiếng reo hò cổ vũ, cô tự hào nói với tất cả mọi người: "Chiến thắng này là món quà ý nghĩa tôi dành tặng William, người đã tiếp thêm cho tôi sức mạnh và cùng tôi đi suốt cuộc đờinày!".



Một mối quan hệ tốt đẹp được hình thành và phát triển gắn liền với mức độ hiện diện của những phẩm chất mà một cá nhân cần có như tính kiềm chế, sự can đảm, lòng độ lượng, biết phân biệt điều hay lẽ phải và đặc biệt là biết tôn trọng, gìn giữ những gì mình có.

Cùng trao đổi và chọn cách giải quyết tốt nhất

Mọi mối quan hệ đều có những xung đột và mâu thuẫn, đơn giản vì bất cứ mối quan hệ nào cũng là sựkết hợp giữa ít nhất hai con người với nhau, người này không thể lúc nào cũng đồng tình với người kiatrong mọi chuyện và ngược lại. Thêm vào đó, cách xử lý vấn đề của mỗi người cũng khác nhau dù kết quả mong muốn là giống nhau. Có người giải quyết bằng cách đi trực tiếp, có người đi đường vòng, một số khác thì phớt lờ, né tránh và xem đó như một giải pháp an toàn. Dù giải quyết bằng cách nào thì cũng tốt hơn là phớt lờ hay né tránh – thái độ này sẽ làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Bạn không thể đưa ra được lời giải đáp nào, dù đúng hay sai, mà còn làm cho người bạn đời cảm thấy bạn là người thờ ơ, vô trách nhiệm.

Trao đổi là cách tốt nhất. Hãy tự chọn cho mình cách thổ lộ những mối quan tâm sao cho thoải mái vàcó thể thực hiện một cách thường xuyên nhất, tạo điều kiện cho cả hai dễ dàng tham gia vào giải quyết vấn đề thay vì chỉ tranh cãi.



James Leija - một tay đấm bốc chuyên nghiệp và nổi tiếng - là một trong số ít những vận động viên quyền Anh vừa có sự nghiệp ổn định, vừa giữ được hạnh phúc gia đình. Anh tâm sự: "Mặc dù người ta nói nghề của tôi là nghề đánh đấm, nhưng đó là việc đánh đấm một cách có nguyên tắc. Nếu không, đó không phải là thể thao. Và trong cuộc sống vợ chồng cũng vậy, bạn phải có những nguyên tắc cho cả hai".

James và vợ anh, Lisa, cùng trải qua những giai đoạn khó khăn nhất trong cuộc sống gia đình. Trong thời gian nỗ lực luyện tập để trở thành võ sĩ chuyên nghiệp, số tiền James kiếm được chỉ đủ trang trải chi phí luyện tập. Còn Lisa làm tiếp tân để có tiền chi dùng cho những nhu cầu thường nhật của cuộc sống gia đình, chăm sóc và nuôi dạy con cái.

Tuy cuộc sống khó khăn, tuy cả hai phải dùng chung một chiếc xe cà tàng để đi lại nhưng họ vẫn luôn mỉm cười với nhau mỗi ngày, luôn cảm thấy hạnh phúc. Hết ngày này qua ngày khác, vợ chồng James kiên trì chiến đấu vì mái ấm gia đình mình. Họ đã vượt qua bao khó khăn, vất vả với hy vọng tìm được cơ hội sáng sủa hơn. Họ chưa bao giờ cãi nhau về tiền bạc vì cả hai đều đồng tình rằng còn có nhiều thứ quan trọng hơn trong cuộcsống.

Cuối cùng cơ hội cũng đến, James thắng một ngôi sao quyền Anh và đoạt

danh hiệu vô địch quyền Anh thế giới, trở nên giàu có ngoài sức tưởng tượng. Mọi nỗ lực đã được đền đáp, vợ chồng họ như sống trong mơ. Sự nổi tiếng đã đem đến cho họ cuộc sống sung túc, xua tan nỗi lo lắng về tiền bạc.

Nhưng họ bắt đầu đối diện với một vấn đề khác. James nổi tiếng, vây quanh anh là vô số những phụ nữxinh đẹp. Dường như có một cơn sóng ngầm đang chia rẽ tình cảm giữa anh và Lisa. Xung đột có thể bùng phát bất cứ lúc nào, ngay khi cả hai không chủ động đề cập đến vấn đề đó.

Sau một thời gian đắn đo suy nghĩ, James quyết định trao đổi với vợ về những vướng mắc họ đang gặp phải. Họ ôn lại những kỷ niệm của một thời khó khăn đã qua, cùng bày tỏ tâm trạng thật của mình và cùng nhau đưa ra hướng giải quyết. Cả hai đều nhận ra rằng họ cần giữ gìn tổ ấm gia đình mình. Vì thế James quyết định hạn chế đến những nơi có thể gây ra nhiều sự chú ý và thu hút đối với phụ nữ. Anh cũng để ý trong cách ứng xử của mình để tránh những hiểu lầm có thể làm tổn thươngLisa.



Khi một mối quan hệ phát sinh mâu thuẫn, có nhiều cách giải quyết khác nhau nhưng nếu cùng nói ra những gì bản thân không thích, cùng trao đổi và thống nhất được hướng giải quyết, cả hai sẽ cảm thấy tâm trạng nhẹ nhõm, mức độ xung khắc giảm đi và mối quan hệ sẽ gắn bó hơn.

Truyền thống gia đình không quyết định hạnh phúc hôn nhân

Từ nhỏ, chúng ta đã được giáo dục dựa trên nền tảng truyền thống của gia đình, dựa trên những kinhnghiệm mà các thế hệ cha ông đi trước đã tích lũy được. Chúng ta thường nghe nhắc nhiều đến các mốiquan hệ trong cái thời mà họ sống như một chuẩn mực cần phải noi theo. Chúng ta gần như bị buộc phải thừa nhận những yếu tố trong cách cư xử truyền thống là hợp lý, quan trọng, và phải tuân theo.Nhưng trong thực tế, mỗi thời đại đều có sự khác biệt, việc tạo ra các mối quan hệ, bày tỏ tình cảm hay thái độ cư xử luôn phát triển và thay đổi đáng kể theo thời gian. Vì vậy, để xây dựng một cuộc hôn nhân hạnh phúc như mong muốn, chúng ta phải đặt mình vào vị trí hiện tại, sống đúng với chuẩn mực của thời đại mình đang sống, đồng thời, không quên kế thừa những điều tốt đẹp của truyền thống gia đình.



Jaime có một tình yêu thương vô bờ bến đối với gia đình nhỏ bé của mình. Anh dành nhiều thời gian cho công việc với mong muốn có đủ tiền trang trải cho cuộc sống gia đình. Lúc đầu, anh cứ tưởng đó là hành động của một người chồng, người cha tốt. Nhưng cứ sau mỗi ngày làm việc mệt mỏi trở về, lòng anh lại dấy lên một cảm giác bất an: dường như, anh không còn đủ thời gian để chăm sóc gia đình.

Trong ký ức tuổi thơ của mình, Jaime vẫn nhớ rõ như in hình ảnh người cha tất bật với công việc để lo cho cuộc sống gia đình và thường về nhà trễ. Hồi đó, anh cứ nghĩ: “Dường như cha chưa bao giờ muốn ở nhà với mẹ và tụi mình”. Thời ấy, vai trò của người đàn ông trong gia đình là kiếm tiền, còn coi sóc nhà cửa, con cái là việc của phụ nữ. Và cho dù có yêu thương vợ con đến bao nhiêu, người chồng, người cha cũng hiếm khi bộc lộ tình cảm ra ngoài. Cha anh cũng vậy, chưa bao giờ anh chứng kiến cha cư xử dịu dàng với mẹ hay được nghe những lời yêu thương từ ông, dù anh vẫn biết rằng mẹ là người phụ nữ quan trọng nhất đối với ông và anh cùng các chị em khác luôn khiến ông rất đỗi tự hào. Jaime nhận ra rằng, anh đang đi theo vết xe đổ của cha mình. “Tôi muốn đập tan cái vòng luẩn quẩn đó. Tôimuốn vợ con tôi gần gũi với tôi, tôi muốn mình cảm thấy hạnh phúc mỗi khi trở về nhà”, Jaime nói.

Cho đến một ngày, Jaime quyết định thay đổi. Anh tham gia vào hội “Những ông bố” gồm một nhóm những ông bố gốc La-tinh hoạt động để cải thiện mối quan hệ với vợ con. Tại đây, anh hiểu ra rằng, tráchnhiệm với gia

đình của một người đàn ông không chỉ được thể hiện ở việc hàng tháng đem tiền về nuôi vợ con, mà quan trọng hơn, anh ta phải gắn bó, quan tâm, chăm sóc những người thân yêu của mình và không bao giờ ngại ngùng bày tỏ tình yêu thương. Jaime nói: “Tôi trân trọng gia đình mình, đó là món quà tuyệt vời nhất mà tạo hóa ban tặng tôi. Tôi tin chắc rằng vợ và các con của tôi đều hiểu được điều đó”.



Cách cư xử trong gia đình ở thời đại nào cũng đều phải dựa nên những chuẩn mực chung, tuy nhiên, mong muốn về sự quan tâm của vợ và chồng dành cho cuộc hôn nhân cũng như cách thể hiện điều đó lại có nhiều thay đổi đáng kể. Ngày nay, những người có gia đình hạnh phúc và bền vững thường có suy nghĩ phóng khoáng hơn rất nhiều về vai trò của đàn ông và phụ nữ trong gia đình, về việc bày tỏ tình cảm với nhau và về cách chăm sóc, dạy dỗ con cái.

Phấn đấu cho hiện tại và tương lai

Trong nhiều khía cạnh của cuộc sống, quá khứ có thể là bằng chứng tin cậy để dự đoán tương lai sắp đến. Ví dụ, nhìn thời tiết của hôm qua, bạn có thể hình dung được hôm nay sẽ mưa nhiều hay nắng gắt; nhìn vào những thành tích một nhân viên đã đạt được trước đây, chúng ta có thể ước đoán khả năng thăng tiến của anh ta trong tương lai. Nhưng xét về bản chất tổng thể của một con người hay một mối quan hệ thì những điều đã xảy ra trong quá khứ không thể nói lên được tất cả diễn biến trong tương lai. Tương lai của bạn có thể bị ảnh hưởng bởi thái độ của bạn nhưng không bị giới hạn bởi những vui buồn mà bạn đã trải qua trong quá khứ. Bạn không thể thay đổi thời tiết, nhưng bạn có thể thay đổi các quan hệ của mình. Bạn có thể rút kinh nghiệm từ quá khứ để tạo một tương lai tốt đẹp hơn mà không phải lặp lại những sai lầm trước đó.



Monica Seles trở thành vận động viên tennis chuyên nghiệp ở lứa tuổi 15 và đánh bại Steffi Graf để vươn lên vị trí số một. Từ 1990 đến 1993, cô chiếm đến 8 trong 12 danh hiệu vô địch giải Grand Slam. Và vinh quang đó đã thật sự đem lại cho cô tiền tài, danh vọng như cô từng mơ ước.

Năm 1993, tại giải Đức mở rộng, Seles bị một khán giả đâm vào lưng trong giờ giải lao. Sự kiện không may này khiến cô phải đối mặt với vô số trở ngại, khó khăn, buộc cô phải làm lại từ đầu. Sự nhanh nhẹn và sức mạnh không còn được như trước nữa, nhưng Seles vẫn kiên trì luyện tập để giành lại một chỗ đứng giữa những tay vợt hàng đầu thế giới. Trong hoàn cảnh bất lợi đó, niềm khát khao chiến thắng và tình yêu sâu đậm với thể thao trong cô vẫn không hề sút giảm.

Seles nói: “Tôi học được cách không đặt cược hạnh phúc của mình vào mỗi trận đấu. Nếu cảm xúc của tôi phụ thuộc hoàn toàn vào tennis, tôi sẽ trở thành một kẻ suy nhược thần kinh. Cuộc sống của tôi đã trải qua rất nhiều thăng trầm, nhưng tôi nghĩ điều đó luôn xảy ra với bất kỳ ai. Quan điểm sống của tôi là quá khứ chưa hẳn sẽ là tương lai. Tất cả những gì tôi cần làm là đứng dậy và đi tiếp”.

Câu chuyện của Seles hầu như không liên quan gì đến mối quan hệ hôn nhân, nhưng ít nhiều cũng cho chúng ta thấy rằng: giá trị của một mối quan hệ không phụ thuộc vào những gì đã qua, mà được quyết định bởi những gì xảy ra trong cuộc sống hiện tại.



Không ai có thể quay trở lại ngày hôm qua. Hãy để nỗi đau hay bất hạnh trong quá khứ ngủ yên, hãy thôi lo lắng về những gì đã qua! Tương lai chúng ta được tạo nên từ những điều tốt đẹp của hiện tại, ai biết xếp quá khứ vào đúng chỗ thì mối quan hệ kế tiếp của họ sẽ gặp nhiều thuận lợi và họ sẽ sớm đạt được hạnh phúc.

Trân trọng tình yêu đang có

Hãy lùi lại để chiêm ngưỡng toàn cảnh cuộc sống! Điều đó giúp bạn nhận ra giá trị của bản thân vàcảm thấy hạnh phúc hơn. Mặc cho các mối quan hệ hiện tại trong cuộc sống của bạn có ra sao thì cũnghãy quan tâm đến người bạn yêu thương và đón nhận tình cảm sâu sắc mà họ dành cho bạn. Với những nỗlực vun đắp các mối quan hệ mình đang có, bạn sẽ cảm nhận được tình yêu.



Khi Lance trở thành sinh viên trường luật, anh và Rebecca đã cưới nhau. Một giáo sư đã khuyến cáo rằng cường độ học tập của sinh viên trường luật đã phá vỡ biết bao cuộc hôn nhân mà ông không thể nhớ hết. Nhưng cho đến ngày ra trường, Lance vẫn gìn giữ được tổ ấm của mình và chung thủy với Rebecca dù cả hai đều thừa nhận rằng họ đã trải qua những ngày tháng thật “kinh khủng”.

Rebecca kể: “Những ngày Lance vùi đầu ở trường luật, tôi phải một mình chăm sóc con, những hôm quámệt mỏi, tôi chỉ biết ôm con ngồi khóc một mình”. Nhưng mọi khó khăn đều có thể vượt qua. Lance tốtnghiệp, rồi đi làm, con cái được nuôi dưỡng khôn lớn. Nụ cười hạnh phúc lại trở về với gia đình họ.

Tám năm sau, một cơn giông tố khác lại ập đến với gia đình họ: Trong một lần đi khám tổng quát, bác sĩ chẩn đoán Rebecca bị mắc phải một căn bệnh hiểm nghèo. Rebecca ngày càng suy sụp, còn Lance sống thu mình lại, anh trở nên sợ hãi và bất lực trước sự tàn phá của căn bệnh quái ác đối với vợ mình. Nhưng cuối cùng, may mắn lại một lần nữa mỉm cười với họ. Một vị bác sĩ giỏi đã nhận lời điều trị vô thời hạn cho Rebecca. Hai năm sau đó, sức khỏe của cô có chiều hướng khá dần lên.

Dù Rebecca phải chịu đựng những ngày đau đớn trên giường bệnh, dù Lance đã không ít lần buông mình vào hố sâu tuyệt vọng, nhưng đến hôm nay, cả hai vẫn tin tưởng vào tình yêu sâu nặng của họ. Rebecca nói: “Điều chúng tôi đang làm giờ đây là vun đắp cho cuộc sống hôn nhân của mình. Tôi biết Lance luôn yêu tôi, và tôi thấy mình xứng đáng với tình yêu đó. Hơn nữa, Lance đang nỗ lực rất nhiều để chứng tỏ điều đó bằng mọi cách”.

“Rebecca sẽ mãi mãi ở bên tôi. Đối với tôi, đó là định nghĩa cho một mối tình vĩnh cửu. Cô ấy tiếp thêm cho tôi sức mạnh, khiến tôi nhận thức rõ hơn giá trị của tình yêu. Và tôi hiểu rằng mình còn có thể làm được nhiều điều hơn nữa cho gia đình.”



Càng trải qua nhiều khó khăn thử thách, tình yêu càng sâu đậm, vợ chồng càng gắn bó và cuộc hôn nhân càng hạnh phúc. Tất cả xuất phát từ sự cảm nhận tình yêu thương của mỗi thành viên trong gia đình. Đó chính là biểu hiện của những ai biết nghĩ về người thân, và biết quan tâm, chăm sóc những người thương yêu của mình.

Giải quyết mâu thuẫn trong hôn nhân

Trong hôn nhân, việc né tránh hay phớt lờ những mâu thuẫn và xung đột chỉ là giải pháp tạm thờitrong giai đoạn ngắn, nếu tình trạng đó kéo dài sẽ dẫn đến những tai họa khó lường. Vấn đề này có thểđược so sánh với hình ảnh đốm lửa ủ trong đống vỏ trấu, nếu ta chủ quan, không chú ý dập tắt thì ngọnlửa chẳng mấy chốc sẽ bùng phát mạnh và hỏa hoạn sẽ lan nhanh. Vì vậy, chúng ta cần đối diện với mâu thuẫn, càng sớm càng tốt, đừng để chúng trở nên trầm trọng và vượt khỏi tầm kiểm soát. Cùng nhau tìm ra nguyên nhân của vấn đề và thống nhất cách giải quyết là việc làm thực sự cần thiết. Nếu không, rắc rối chắc chắn sẽ xảy ra. Hãy giải quyết mâu thuẫn bằng tất cả sự quan tâm và khả năng vốn có, hãy giảm nhẹ mức độ căng thẳng bằng cách thỏa thuận hướng giải quyết chung. Chỉ có cách đó mới có thể giúp cho mối quan hệ trở nên tốt đẹp hơn.



Giáo sư David Olson, người đã dành cả cuộc đời cho việc nghiên cứu quan hệ hôn nhân nói rằng: “Có thể bạn không nhận thấy điều này, nhưng chính cách xử lý mâu thuẫn, chứ không phải tình cảm dành cho nhau, mới là vấn đề cốt lõi của cuộc hôn nhân hạnh phúc”.

Theo ông, mọi người cần hiểu rằng tình yêu sâu đậm và những mâu thuẫn phát sinh giữa hai con người là hai mặt của một vấn đề. “Tình yêu sâu đậm tạo nên một sức mạnh có thể giúp các cặp vợ chồng vượt qua những giây phút khó khăn, nhưng những bất đồng lại có đủ khả năng để giết chết tình yêu đó”.

Lo ngại trước thực tế rằng nhiều cặp vợ chồng thường coi nhẹ những bất đồng, cũng như không quan tâm tới hướng giải quyết mâu thuẫn, giáo sư Olson đã nghĩ ra những bài trắc nghiệm tâm lý xoay quanh các vấn đề về hôn nhân để giúp tìm ra nguyên nhân của nó.Kết quả thu được thật ấn tượng. Theo dự đoán của giáo sư Olson, 85% những đôi vợ chồng sắp cưới tham gia trả lời trắc nghiệm có khả năng ly hôn trong vòng ba năm tới! Nhờ vào một chương trình giảng dạy về giao tiếp và cách giải quyết xung đột trong hôn nhân, nguy cơ này có thể sẽ giảm xuống một nửa.



Theo một nghiên cứu mới đây thì những cặp vợ chồng không bao giờ tranh cãi thường có khả năng lyhôn cao hơn những cặp thường xuyên có bất đồng. Nguyên nhân là do họ thường xuyên né tránh bất đồng,cố gắng che đậy mâu thuẫn. Vì vậy, để có một cuộc hôn nhân hạnh phúc, chúng ta hãy đối diện với sự thật, nhìn nhận một cách thấu đáo mọi vấn đề, chấp nhận những xung đột

tiếp theo để có hướng giải quyết tích cực nhằm có được mối quan hệ hôn nhân hạnh phúc.

Nuôi dưỡng những mục tiêu lâu dài

Chúng ta thường hài lòng với hoàn cảnh hiện tại và hạnh phúc trước mắt mà quên lên kế hoạch xây dựng hạnh phúc lâu dài và bền vững. Nhiều người nghĩ đơn giản chỉ cần được kết hôn, được chung sống vớingười mình yêu là có được hạnh phúc tuyệt vời rồi. Họ không biết rằng nền tảng của hạnh phúc gia đình cần thêm rất nhiều yếu tố khác nữa. Chúng ta phải biết học tập, nâng cao kiến thức, biết làm những việc có ích cho cuộc sống và biết cách vượt qua mọi khó khăn, tạo điều kiện để cùng nhau thăng tiến. Hướng đến những mục tiêu hạnh phúc lâu dài sẽ tạo nên giá trị hạnh phúc cho cuộc hôn nhân của chúng ta.



Đôi vợ chồng Brenda và Marty cùng làm việc trong một tổ chức chăm sóc và nuôi dạy những đứa trẻ mồcôi và bất hạnh. Công việc đòi hỏi một trong hai người phải thường xuyên có những chuyến công tác dài ngày tại những bang khác nhau.

Phương tiện liên lạc giữa họ là e-mail, thỉnh thoảng họ mới gọi điện để nghe giọng nói của nhau. Brenda nói: “Mỗi ngày, chúng tôi gửi thư cho nhau vào buổi sáng và buổi tối. Chúng tôi kể cho nhau nghe về công việc hàng ngày, về bạn bè, đồng nghiệp, về những đứa trẻ bất hạnh và cả những điều nhỏ nhặt khác. Những bức thư giúp chúng tôi dễ dàng bày tỏ cảm xúc, chuyển tải tất cả tình cảm yêu thương đến với nhau, và giúp chúng tôi hiểu nhau hơn”.

Cứ cách tuần thì Brenda và Marty lại có những ngày nghỉ cuối tuần bên nhau. “Đó là những quãng thời gian tuyệt vời nhất. Chúng tôi như sống lại tuần trăng mật của mình”, Brenda hạnh phúc nói. Marty cũng thừa nhận: “Chẳng dễ dàng gì khi phải sống xa nhau, nhưng chúng tôi đã làm được điều đó vì chúng tôi muốn hướng đến hạnh phúc lâu dài, dù rằng đôi khi, sự xa cách cũng khiến chúng tôi mong mỏi có được một điều kiện làm việc thuận lợi hơn để được ở bên nhau. Tôi rất hãnh diện về Brenda và những gì cô ấy đã đạt được. Cố gắng tạo điều kiện cho Brenda theo đuổi sự nghiệp của mình là một việc làm có ý nghĩa quan trọng đối với cả hai chúng tôi. Sự xa cách càng làm cho tình yêu chúng tôi thêm mãnh liệt và chúng tôi thật sự hạnh phúc mỗi lần được ở bên nhau”.

Brenda tự hào: “Marty là người chồng tuyệt vời nhất. Anh ấy luôn ủng hộ mọi thứ tôi làm, thậm chí cả khi tôi có ý nghĩ điên rồ như tìm việc ở nước ngoài. Không chỉ là vợ chồng, chúng tôi còn là những người bạn thật sự”.



Sự tin tưởng lẫn nhau luôn là yếu tố để duy trì và phát triển các mối quan hệ, cuộc sống vợ chồng cũng cần điều đó. Sự tin tưởng bao hàm cả tình yêu và cách sống vì nhau. Nếu vì hoàn cảnh phải sống xa nhau, hãy xem đó chỉ là thử thách tạm thời cho một hạnh phúc lâu dài. Theo một nghiên cứu gần đây, những cặp vợ chồng sống theo chủ nghĩa cá nhân, không chấp nhận những khó khăn ban đầu, thường gặp phải bất đồng gấp đôi so với những cặp vợ chồng sống trên tinh thần vị tha, dựa vào nền tảng tạo sự hòa hợp và hài lòng về nhau.

Cuộc sống gia đình rất cần sự chia sẻ

Trước khi kết hôn, chúng ta thường đặt ra nhiều tiêu chuẩn về người bạn đời và có quá nhiều mong ước cho cuộc hôn nhân. Chúng ta quên mất ranh giới giữa các khái niệm "cần" và "muốn" trong thực tếcuộc sống: một người có thể "muốn" nhiều thứ, nhưng những thứ thật sự quan trọng cho bản thân mới là điều anh ta "cần". Đó là sự hỗ trợ, động viên, chia sẻ thường xuyên của người bạn đời. Nếu bạn đang chung sống với một người mà vẫn cảm thấy cô đơn, trống trải thì cần phải xem lại. Mối quan hệ hônnhân ấy đã không đáp ứng được những nhu cầu tình cảm thiết yếu nhất của bạn và không sớm thì muộn, nó sẽ rạn nứt.



Tonya cảm thấy hụt hẫng và trống vắng khi không có được sự quan tâm chia sẻ của chồng. Nhiều lần chị tự hỏi: "Đây có phải là một mái ấm mình cần tìm không? Vì sao mình có chồng mà cứ như không vậy?".

Chồng Tonya là một người "nghiện" công việc. Ngoài thời gian làm việc ở công ty, anh mang thêm việc về nhà rồi loay hoay với chúng thâu đêm suốt sáng. Khi không làm việc, anh chỉ muốn dành thời gian cho riêng mình, đọc sách báo hoặc xem ti-vi, không muốn bị ai làm phiền. Cuộc sống của anh dường như chỉ là một cái vòng luẩn quẩn với công việc và sự vị kỷ.

Tonya buồn bã nói: "Trong suốt thời gian qua, tôi chẳng khác gì người vợ hờ của anh ấy, không dám làm phiền, không dám đòi hỏi, và không dám chia sẻ bất cứ điều gì. Tôi không còn là tôi, tôi chỉ là cái bóng vô cảm của anh ấy…".

Tonya không thể trò chuyện với chồng, không thể biết được anh đang gặp khó khăn gì và chính cô cũngkhông đủ can đảm nói thật với chồng tất cả suy nghĩ của mình về cuộc sống gia đình. Bầu không khí căng thẳng vây quanh họ và cuối cùng, một ngày nọ, Tonya bỏ đi.

Không còn nhìn thấy bóng dáng Tonya trong căn nhà nhỏ mỗi ngày, chồng cô mới bắt đầu cảm thấy trốngtrải. Sau nhiều đêm suy nghĩ, anh chợt nhận ra thói quen ích kỷ của mình bấy lâu nay đã trở thành một nhát cắt chia cách tình vợ chồng. Anh đi tìm và xin Tonya tha thứ. Từ đó, họ mới bắt đầu có một cuộc sống gia đình thật sự.



Trong mỗi chúng ta luôn tiềm ẩn nỗi cô đơn, và khi xuất hiện sự thất vọng, nó dễ dàng bột phát. Vì vậy, từ thuở sơ khai, con người chúng ta đã cần "có

cặp có đôi" để làm ấm lòng nhau giữa cuộc sống hoang dã với nhiều mối hiểm nguy. Theo các nghiên cứu về những cuộc hôn nhân lâu năm, có hơn 1/4 cặp vợ chồng thừa nhận, họ cảm thấy cô đơn ngay trong chính gia đình của mình. Và chỉ có 8% cho rằng họ thật sự hạnh phúc với cuộc hôn nhân của họ.

Tạo dựng mối quan hệ bình đẳng

Xã hội thừa nhận quyền bình đẳng của con người trong mọi lĩnh vực và cả trong gia đình. Hai ngườicùng dành trọn tình yêu, thời gian cho nhau, chia sẻ với nhau mọi việc và cùng hướng đến một đích chung, đó chính là hành động cùng xây dựng hạnh phúc. Nhưng thực tế ở nhiều gia đình, cả vợ lẫn chồng mặc nhiên chấp nhận sự phân công công việc theo bản chất của nó mà không có sự giúp đỡ lẫn nhau. Chính điều đó là nguyên nhân gây nên những xích mích không đáng có, khiến cho mối quan hệ vợ chồng không mấy hòa thuận. Vì vậy, hãy nhớ rằng, trong suốt chặng đường xây dựng hạnh phúc, vai trò của từng người trong gia đình là như nhau, không ai có quyền áp đặt nghĩa vụ hay phải gánh vác một trách nhiệm nào không tương xứng với khả năng và trái với mong muốn của mình.



Vợ chồng Trevor thuộc tuýp người hiện đại. Trevor là một luật sư, còn Susan là chủ một công ty chuyên về bất động sản. Trách nhiệm công việc ngoài xã hội của cả hai có thể nói là ngang nhau, nhưng ở nhà, hàng tá công việc không tên đều do Susan gánh vác: lau dọn nhà cửa, nấu ăn, chăm sóc con cái… Dù cho Trevor có dành thời gian giúp vợ, nhưng hầu như mọi việc đều do Susan giải quyết.

Một buổi chiều, Trevor đi làm về sớm hơn thường lệ, gương mặt có vẻ đăm chiêu. Anh vừa giải quyết một vụ kiện liên quan đến chế độ phân công lao động giữa nam và nữ, điều này khiến anh nghĩ đến cuộc sống của gia đình mình. Anh nói: “Dù trước đó, tôi biết rất rõ vấn đề này, nhưng chưa bao giờ tôi thật sự nghĩ đến. Khi có chuyện khẩn cấp xảy ra trong gia đình, Susan là người phải lo liệu hết thảy. Con chúng tôi đổ bệnh, đó là ngày Susan phải nghỉ làm. Xe hư cần phải sửa chữa, Susan đem ra tiệm… Tôi chợt nghĩ, chẳng có lý do nào buộc Susan phải tự lo liệu hết mọi chuyện như vậy”.

Với suy nghĩ đó, Trevor chủ động nói chuyện cùng vợ và họ thống nhất từ nay sẽ thay nhau đảm nhậnnhững nhiệm vụ “không tên” trong nhà.



Những cặp vợ chồng bình đẳng trong việc ra quyết định cũng như cùng hoàn tất công việc nhà đã cho thấy giữa họ có một tình yêu thương sâu sắc và thái độ quan tâm lẫn nhau. Mối quan hệ hôn nhân của họ cũng bền vững hơn gấp bội so với các cặp vợ chồng không cư xử bình đẳng và thiếu tôn trọng nhau.

Cùng quan tâm đến những “hiện tượng” nhỏ nhặt

Khả năng tinh tế trong việc nắm bắt ý muốn của người bạn đời là một yếu tố quan trọng giúp cho cuộchôn nhân bền vững. Những lời than phiền chỉ là hiện tượng thoảng qua, còn ẩn sâu bên trong là hàng loạt các vấn đề phức tạp cần được tìm hiểu. Ví dụ, khi vợ hoặc chồng của bạn than phiền rằng bạn ít dành thời gian ở nhà vào những tối cuối tuần, thì đó cũng có thể là biểu hiện của một cảm giác chán chường đang len lỏi vào tâm trạng của người bạn đời của bạn. Nếu bạn chỉ giải quyết vấn đề dựa trên hiện tượng trước mắt, như lên kế hoạch đi công viên ngay thứ bảy tuần sau, thì rắc rối thật sự vẫn còn tiềm ẩn đâu đó. Nó sẽ lớn dần theo thời gian và chờ dịp để bùng nổ. Vì thế, lời khuyên dành cho bạn là hãy chú ý đến từng chi tiết nhỏ, dù chỉ là những “hiện tượng” xuất hiện hàng ngày trong gia đình, để kịp thời ngăn ngừa và loại trừ có hiệu quả trước khi “căn bệnh” bột phát.



Laura cũng như bao người vợ khác, cô luôn mong muốn có được sự quan tâm chia sẻ của chồng. NhưngSam, chồng cô, là một người hơi “vô tâm”, anh không thường xuyên để ý đến tâm trạng của vợ. Mỗi khi đi làm về, anh chỉ biết sà vào ghế bành, cầm lấy cái remote và cứ thế xem hết chương trình thời sự đến thể thao rồi phim hành động. Nhiều lần, Laura cố tình để bánh nướng trong lò cháy khét hay ấm nước trên bếp hú còi inh ỏi, xem chồng mình có đứng lên can thiệp hay không. Nhưng phản ứng của Sam chỉ là ngồi một chỗ và hét toáng lên. Thế là giữa hai người lại nảy sinh cãivã.

Cho đến một ngày, Sam và Laura quyết định ngồi lại với nhau để tìm hiểu nguyên nhân vì sao họ vẫn thường cãi nhau về những chuyện nhỏ nhặt như vậy. Laura thì cho rằng cô không hiểu vì sao Sam lại có thể vừa coi ti-vi vừa xem báo trong khi còn có bao nhiêu việc khác phải làm như sửa ống nước bị bể hay đóng lại cái kệ sách treo trên tường… Còn Sam thì không hiểu nổi vì sao Laura lại không thể thông cảm cho những sở thích giải trí của anh.

Cuối cùng, họ phải nhờ đến sự giúp đỡ của người chị gái tin cậy. Được sự tư vấn của chị ấy, Sam phát hiện ra nguyên nhân sâu xa nằm ở chỗ Laura không thích thái độ hờ hững của anh khi về nhà vào buổi tối. Cô muốn anh chú ý đến cô, đến không khí gia đình thay vì dán mắt vào những chương trình ti-vi vô bổ. “Theo lời chị tôi, tất cả xung đột đều xuất phát bởi nguyên do chúng tôi quá ích kỷ, chỉ biết nghĩ cho mình. Thật ngạc nhiên khi nhận ra rằng các cuộc cãi vã không đáng có ấy hoàn toàn có thể được loại trừ một

cách dễ dàng khi bạn hiểu rõ nguyên nhân sâu xa của vấn đề", Sam tâm sự.



Nếu trong gia đình xuất hiện bất kỳ một dấu hiệu không bình thường nào, dù rất nhỏ, thì vợ chồng cũng cần có sự quan tâm, tìm hiểu sâu sắc để cùng trao đổi và tìm ra giải pháp tốt nhất. Thực tế cuộc sống đã chứng minh rằng: thói quen bày tỏ với nhau về những điều cả hai không tán thành vừa giúp họ ít tốn thời gian tranh cãi, vừa dễ dàng tìm ra các giải pháp để xây dựng đời sống hôn nhân hạnh phúc.

Luôn điềm tĩnh và biết kiềm chế

Nóng nảy là một trong ba loại "độc hại" mà nhà Phật đã nêu ra để khuyên con người chúng ta nêntránh, thay vào đó hãy biết kiềm chế, luôn điềm tĩnh và sống ôn hòa. Cuộc sống vốn dĩ phức tạp và đầy rẫy những điều trái ý, sự kiềm chế giúp chúng ta cảm thấy giới hạn chịu đựng trở nên rộng lớn hơn và tránh được những hành động hay lời nói đáng tiếc. Chúng ta sẽ có cái nhìn khách quan và bao dung hơn, đủ sáng suốt để có thể lắng nghe trọn vẹn mọi thứ cũng như suy nghĩ mạch lạc hơn trong những tình huống căng thẳng. Nhờ đó, chúng ta sẽ đưa ra được những quyết định đúng lúc. Hãy tập cho mình thói quen lành mạnh như rèn luyện thể dục thường xuyên, dành thời gian thư giãn và ăn uống điều độ để tăng khả năng điềm tĩnh. Thói quen này có ý nghĩa tích cực trong mối quan hệ hôn nhân của tất cả chúng ta.



Madge và Eddie đã cưới nhau gần 70 năm. Suốt quãng thời gian sống bên nhau, họ đã tận mắt chứngkiến sự thay đổi của thế giới nhưng cuộc hôn nhân của họ vẫn không có gì thay đổi, tình yêu họ dành cho nhau vẫn nồng nàn, say đắm. Điều gì đã tạo nên sức mạnh cho cuộc hôn nhân của họ?

Bà Madge nói: "Ngoài tình yêu thì sự tôn trọng lẫn nhau cũng rất quan trọng". Họ thường có những cuộc tranh luận theo hướng có lợi. Mỗi điểm bất đồng, mỗi mối bất hòa lại nhanh chóng được khỏa lấp bằng sự tha thứ. Eddie nói: "Thỉnh thoảng, chúng tôi cũng nổi cáu với nhau, thậm chí không thèm nói chuyện với nhau nữa. Nhưng rồi chỉ một lát, bạn sẽ chẳng thể biết chúng tôi vừa mới giận nhau đâu".

Đối với bà Madge, bí quyết để giữ gìn hạnh phúc gia đình xuất phát từ một nhận thức rất lâu đời: "Bạn phải cho đi nếu muốn nhận được, nhưng cần phải biết kiềm chế, đừng bao giờ đi quá xa. Những ai nói rằng họ chưa hề biết tranh cãi thì họ là những kẻ nói dối".

Khi quá căng thẳng, bà Madge chọn giải pháp nghỉ ngơi. Bà nói: "Đôi lúc tôi thích được ở một mình. Nếu ngay cả mình mà bạn còn không chịu nổi, thì làm sao bạn có thể chịu đựng được người khác?".

Và bà kết luận: "Tôi vẫn yêu. Tôi vẫn yêu người đàn ông duy nhất của mình và không bao giờ muốn rời xa ông ấy".



Có đến 66% những người biết kiềm chế và giữ được bình tĩnh, trong cả sự nghiệp lẫn quan hệ cá nhân, đưa ra được những quyết định đúng đắn và luôn

cảm thấy hạnh phúc.

Ảnh hưởng của tiền bạc đối với hôn nhân

Tiền bạc đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống nhưng không phải là mục đích cuối cùng của đờingười. Hãy để đồng tiền mang ý nghĩa như là một phương tiện giúp củng cố và làm phong phú niềm vuitrong cuộc sống của bạn, đừng để nó điều khiển con người của bạn cũng như trở thành điều kiện để lựachọn người bạn đời. Nếu không, đồng tiền sẽ làm mối quan hệ tình cảm của bạn trở nên tù túng, phụ thuộc và bạn dễ cảm thấy thất vọng ngay cả khi có tiền. Vì thế, hãy đặt đồng tiền vào đúng vị trí của nó, sau những điều thật sự có ý nghĩa đối với bạn.

Steve Rhode, nhân viên của chương trình tư vấn tài chính Myvesta tại Maryland nhận xét: "Một người bình thường luôn có xu hướng lạm dụng tiền bạc". Rhode thường tư vấn cho mọi người cách sử dụng tiền hiệu quả, đồng thời thực hiện một số chương trình nói về cuộc sống và các kỹ năng trong mối quan hệ hôn nhân. Vì theo ông, những vấn đề đó gần như gắn liền với cách sử dụng tiền bạc.

Rhode nói: "Lạm dụng tiền bạc là sự bất lực trong việc kiểm soát mức độ tiêu xài của bản thân. Đó là thói quen tiêu xài liên tục, thường mang tính vô thức. Trong xã hội, chúng ta có thể nhận ra những người nghiện rượu, nghiện ma túy và nghiện ăn uống cũng như biết rằng họ cần được giúp đỡ để khắc phục những vấn đề đó. Thế còn những người lạm dụng tiền bạc thì sao?".

Theo khuyến cáo của Rhode, nguyên nhân có thể do chúng ta thường phớt lờ sự việc hoặc nghĩ việc lạmdụng tiền bạc chỉ là hậu quả của sự nhẹ dạ thay vì coi đó là một vấn đề cần nhìn nhận nghiêm túc. Nhiều người cho rằng không thể kiểm soát được tiền bạc là chuyện bình thường, có người còn che giấu thói quen tiêu xài của mình. Nhưng chính suy nghĩ sai lầm đó đã khiến cuộc sống của họ luôn bấp bênh và không tìm được sự bình yên trong tâm trí để chế ngự các vấn đề tiêu cực nảy sinh từ tiền bạc.

Rhode kết luận: "Tiền bạc chỉ mang ý nghĩa như một biện pháp bề nổi mà không thể hiện được chiều sâu của vấn đề bên trong. Sai lầm lớn nhất của chúng ta là luôn cố trám những hố sâu trong cuộc sống bằng cách sử dụng đồng tiền".



Hơn một nửa các cặp vợ chồng xung đột vì nguyên nhân tài chính. Điều

đáng nói là vấn đề này nảy sinh với tất cả mọi người, bất kể mức độ thu nhập thế nào. Đừng để những tờ giấy bạc vô cảm làm rạn nứt tình yêu của bạn, đừng nhìn vào dữ liệu về thu nhập để dự đoán sức sống của một cuộc hôn nhân, cũng như đừng nghĩ rằng có thể cân đo hạnh phúc bằng giá trị vật chất.

Hãy bày tỏ suy nghĩ một cách thẳng thắn

Bạn muốn được giúp đỡ và an ủi khi gặp rắc rối, trở ngại? Bạn muốn người bạn đời của mình thông cảmvà chia sẻ với hoàn cảnh khó khăn mà bạn đang phải đối mặt? Bạn muốn cảm thấy bình tâm ngay cả khibạn không biết nên giải quyết vướng mắc ra sao?… Chúng ta thường vô tình tạo nên những tình huốngkhó khăn hay sự hiểu lầm chỉ vì không biết cách bày tỏ hết những cảm xúc và hoàn cảnh mà chúng tađang gặp phải cho người bạn đời của mình hiểu. Vì vậy, cách giải quyết tốt nhất là bạn hãy giải thích tình huống thật cặn kẽ, bày tỏ những mong muốn chính đáng của mình. Chắc chắn bạn sẽ nhận được câu trả lời có ý nghĩa khích lệ tinh thần rất cao.



Ed làm việc trong một công ty chuyên về Quan hệ cộng đồng do vợ anh, Gwen, làm quản lý. Vì thế, cuộc sống của họ gặp không ít điều tiếng từ dư luận. Tuy nhiên, cuộc sống của vợ chồng anh luôn vui vẻ, hòa thuận ngay cả trong công việc. Ed nói: “Vừa là vợ chồng, vừa là đồng nghiệp nên chúng tôi phải rất khéo léo trong cách cư xử với nhau, với nhân viên cấp dưới và các đối tác. Để cuộc sống riêng tư không bị ảnh hưởng, chi phối nhiều bởi công việc, chúng tôi phải thật sự chân thành với nhau, tôn trọng nhau tuyệt đối. Tôi rất trân trọng Gwen và năng lực của cô ấy. Nếu cô ấy không tài giỏi như vậy, chắc tôi không trở thành đồng nghiệp của cô ấy”. Ngược lại, Gwen cũng tự hào về khả năng của chồng: “Anh ấy có thể thuyết phục khách hàng rất tài tình, đến một người Eskimo cũng có thể mua nước đá của anh ấy!”.

Tuy nhiên trong công việc, giữa họ vẫn khó mà tránh khỏi sự tranh cãi nảy sinh từ một vài vấn đề nằm ngoài sự kiểm soát, tiên liệu của cả hai. Không che giấu bực bội, Gwen kể: “Vì quá lo cho công việc và mong muốn mọi thứ được tốt đẹp, Ed đôi khi chỉ bảo tôi mọi điều như thể tôi là nhân viên của anh ấy. Và điều đó làm tôi phát cáu”. Còn Ed cũng không nhượng bộ mỗi khi Gwen cư xử như một bà sếp ở nhà. Trước những tình huống đó, họ đã không ngại mổ xẻ vấn đề dựa trên tinh thần xây dựng và chia sẻ lẫn nhau.

Ed nói: “Chúng tôi phải nói ra suy nghĩ của mình, không hề có ý bóng gió. Bạn chỉ gặp rắc rối nếu thông điệp đưa ra khác hẳn với nội dung thật sự bạn muốn trình bày”. Và Gwen cũng đồng tình: “Chúng tôi không giấu giếm nhau điều gì. Thẳng thắn luôn là chìa khóa để giải quyết mọi vấn đề”.



Thẳng thắn đưa ra những vấn đề vướng mắc trong cuộc sống và chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ từ người bạn đời của mình, bạn sẽ nhận được sự trợ giúp cần thiết. Từ đó, mối quan hệ của các bạn sẽ được cải thiện theo chiều hướng tốt đẹp. Sự bền vững của một cuộc hôn nhân phụ thuộc nhiều vào việc những người trong cuộc có dám thẳng thắn bày tỏ những suy nghĩ, mong muốn của mình hay không.

Chỉ những người trong cuộc mới thấu hiểu bản chất vấn đề

"Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh". Hãy ghi nhớ điều này khi tiếp thu lời khuyên của người khác và áp dụng linh hoạt vào hoàn cảnh cụ thể của bản thân. Tuy bạn bè và những người xung quanh đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của bạn, và những lời khuyên của họ dành cho bạn đều xuất phát từ tấmlòng, từ kinh nghiệm họ đã trải qua, từ cái nhìn khách quan về vấn đề bạn đang gặp phải, nhưng sự hợp lý và mức độ hiệu quả từ kinh nghiệm đó thay đổi theo thời gian. Dù cho đó có là người từng trải nhất, đáng tin cậy nhất thì những gì họ khuyên bảo cũng không thể giúp bạn giải quyết vấn đề của mình. Chỉ có bạn là người duy nhất hiểu rõ bản thân và trải nghiệm tình huống của chính mình, chỉ có bạn mới có thể cảm nhận hoàn cảnh của mình một cách toàn diện, sâu sắc nhất. Vì thế, hãy trân trọng lời khuyên của mọi người bằng cách "gạn đục khơi trong", vận dụng linh họat vào vấn đề bạn đang gặp phải để tự tìm cho mình một cách giải quyết sáng suốt.



James và Renee gặp nhau trong một buổi họp nhóm bạn bè. Lúc đầu, họ không hề có cảm tình với nhau.Renee kể: "Tôi chưa bao giờ gặp ai ngạo mạn như vậy". Còn James thì nói: "Tôi nghĩ cô ấy cần phải được uốn nắn nhiều hơn nữa". Không có chút cảm tình nào với nhau nhưng những người bạn trong nhóm vẫn bí mật tạo cơ hội cho họ được gặp nhau. Họ bắt đầu hẹn hò. Sau ba năm, họ kết hôn.

Nhưng cuộc hôn nhân đó bắt đầu gặp trục trặc khi James nghe theo lời khuyên của một người bạn đã từng mai mối cho anh với Renee. Đó là một người từng trải trong hôn nhân và có rất nhiều kinh nghiệm về vấn đề này. Anh ta đưa cho James một bản danh sách gồm những điều nên và không nên làm, những điều nên và không nên thay đổi, những mong muốn cần có từ người bạn đời, và những điều cần có trong hôn nhân… Theo anh ta, nếu một người đi đúng những bước đầu tiên thì sẽ đến đích mỹ mãn. Ngược lại, người đó sẽ phải trả giá bằng cả cuộc đời mình.

James áp dụng ngay những lời khuyên này vào cuộc hôn nhân của mình. Anh đưa ra hàng loạt các nguyêntắc cần có trong hôn nhân, những yêu cầu đặt ra cho cả hai người và cả những điều lệ bắt buộc thực hiện với hy vọng sẽ có được cuộc hôn nhân hạnh phúc. Nhưng chỉ sau một thời gian ngắn, James phải thú nhận rằng lời khuyên đó quả là một tai họa: anh và vợ tranh cãi mỗi ngày. Và thay vì tạo dựng được một cuộc sống mỹ mãn, James lại đẩy cuộc

hôn nhân đến bờ vực thẳm.

James cay đắng rút kinh nghiệm: “Chẳng mấy chốc, tôi đã nhận ra rằng để có thể sống hòa hợp bên nhau, mỗi người cần phải xem người bạn đời của mình là trên hết. Hạnh phúc trong hôn nhân không có chỗ cho sự ích kỷ và những quy tắc vô hồn mà chỉ có thể xuất phát từ sự quan tâm chăm sóc lẫn nhau”.



Khi hỏi ý kiến những người kết hôn lâu năm về cách thức tạo dựng một cuộc hôn nhân tốt đẹp, có đến 92% những người tham gia chia sẻ quan điểm và kinh nghiệm bản thân. Tuy nhiên, đó chỉ là kinh nghiệm của riêng mỗi cá nhân nên khi áp dụng cho từng tình huống cụ thể, chúng ta nên sáng suốt nhận biết khía cạnh nào là tương thích với vấn đề mình đang gặp phải.

Tranh luận không nhằm phân định thắng thua

Bất đồng quan điểm là một phần không thể thiếu trong bất cứ mối quan hệ nào, vì mỗi chúng ta khôngđược sinh ra theo một khuôn mẫu để có thể giống nhau từ ngoại hình đến suy nghĩ. Mỗi người là một cáthể, có chính kiến, có suy nghĩ cũng như mong muốn riêng biệt; vì vậy, những cuộc tranh luận là điều đương nhiên. Trong gia đình cũng vậy, chắc bạn cũng từng có những cuộc "khẩu chiến" nảy lửa vớingười bạn đời của mình. Có khi nào bạn tự hỏi: Bạn muốn chiến thắng để chứng minh rằng mình đúng, hay bạn thật lòng muốn tìm ra một giải pháp chung? Sẽ tích cực hơn khi bạn từ bỏ ý nghĩ hơn thua vàhướng đến cơ hội cùng nhau giải quyết vấn đề trong không khí hòa hợp. Hãy nhớ một điều rất quan trọngtrong các cuộc tranh cãi giữa vợ chồng: không hề có kẻ thắng người thua, chỉ có cả hai cùng thua hoặccùng thắng.



Theo Colman McCarthy, người chuyên dạy về các kỹ năng giải quyết xung đột ở trẻ em, người lớn và cảnhững cặp vợ chồng thì: "Đầu tiên, hãy xác định tình hình một cách khách quan, xem nguyên nhân xảy ra tình huống bắt nguồn từ đâu để từ đó đề ra hướng cải thiện. Đây là bước tuy đơn giản nhưng mang tính quyết định vì không thể giải quyết được mâu thuẫn nếu chúng ta không biết chính xác mâu thuẫn đó là gì".

Bước tiếp theo, McCarthy nói: "Cần nhận thức rõ rằng cả hai cùng chống lại rắc rối chứ không phải chống lại nhau. Hầu hết mọi người - kể cả trong các xung đột mang tính quốc gia - đều sa vào cuộc chiến vô nghĩa khi cố chứng minh đúng-sai, tốt-xấu. Điều này không có ý nghĩa gì cả, chỉ khiến chúng ta bị tổn thương. Đừng tập trung vào đối phương, hãy tập trung vào vấn đề đang cản trở hai người. Nhờ vậy, bạn mới có thể đem lại một không khí hợp tác thay vì thái độ hơn thua".

Ông tiếp tục: "Cuối cùng, hãy bắt đầu với những gì có thể làm được, khôi phục lại sự bình yên theo quy luật tất yếu của nó. Một vết xước nhỏ cũng có thể gây nên tổn thương trong quan hệ hôn nhân, nếu bạn thờ ơ, nó sẽ lớn dần theo thời gian và gây hậu quả khó lường".



Gandhi đã từng nói: "Đừng bắt đối thủ phải quỳ gối, hãy giải thích cho họ hiểu". Hai vợ chồng cần xác định rõ giải quyết mâu thuẫn trong gia đình

không phải là chuyện thắng-thua hay đúng-sai mà mục đích cuối cùng và cao nhất là giúp cho mối bất hòa nhanh chóng qua đi để cả hai càng hiểu nhau và yêu nhau hơn.

Có cái nhìn lạc quan về tương lai

Hàng ngày, có rất nhiều sự kiện diễn ra trong đời sống. Chúng đã tác động không nhỏ đến thái độ vàtinh thần của mỗi người, làm ảnh hưởng đến cuộc sống chung và riêng của chúng ta. Rất nhiều ngườiphải thường xuyên đối mặt với những khó khăn tất yếu của cuộc sống như: công việc căng thẳng, thu nhập không đủ sống, con cái nheo nhóc… Từ những mối lo âu thường trực ấy, họ đâm ra cáu gắt, hằn họcvới cuộc sống gia đình của mình. Trước những hoàn cảnh bất lợi khách quan, họ không đủ bình tĩnh đểtìm hướng giải quyết mà thường đổ lỗi cho người bạn đời, đổ lỗi cho số phận, đổ lỗi cho sự may rủi… Tuy nhiên, dù muốn hay không, chúng ta cũng phải tỉnh táo trong việc giải quyết vấn đề đang gặp phải, đừng vì những khó khăn trước mắt mà đánh mất đi hạnh phúc thật sự của mình.



Chuyện tình của John và Sarah đẹp như một bản tình ca chan chứa yêu thương, được vun đắp bằng tình cảm gắn bó từng ngày, bằng sự tôn trọng, mối đồng cảm trong suốt hơn 25 năm qua.

Tình yêu và sự gắn kết của họ gần như vỡ vụn sau một lần Sarah tình cờ phát hiện John đã từng phản bội cô. Bóng mây u tối của hờn ghen, căm phẫn đã bao phủ ngôi nhà nhỏ bé của họ. Họ sống từng ngày lay lắt, vô cảm, không một lời nói, không một nụ cười dành cho nhau. Cuộc hôn nhân của họ đang chết mòn theo thờigian.

Sau một tháng ly thân, họ quyết định ngồi lại trò chuyện cùng nhau. Cả John và Sarah đều cố tìm câu trả lời cho những tổn thương, mất mát mà họ đang phải gánh chịu. Nhưng càng lúc, họ càng trở nên bế tắc. Cuộc trò chuyện kết thúc trong một trận tranh cãi nảy lửa, cả hai đều ra sức kể tội và đổ lỗi lẫn nhau. Khi đã nguôi ngoai, John thừa nhận: “Chúng tôi đã tìm mọi cách để làm lệch đi những cảm xúc thật của mình trước sự việc như một cách né tránh, và vì vậy, cuộc sống của chúng tôi càng nặng nề hơn”.

May mắn là cả hai đều nhận ra rằng, dù không thể giữ được tình cảm vẹn nguyên như trước đây, nhưng họ cần phải đấu tranh để giữ cho cuộc hôn nhân không trở thành một đống tro tàn. Sarah giải thích: “Dù cho trái tim tôi tan nát và trống rỗng, nhưng sợi dây ràng buộc giữa chúng tôi vẫn có thể tồn tại nếu biết tạo ra một cơ hội mới. Dù nỗi đau buồn không bao giờ vơi, nhưng niềm tin về một cuộc sống mới đã giúp tôi leo lên khỏi vực thẳm của cuộc đời”.



Cuộc sống luôn có những biến cố có thể làm mất đi lòng tin và tình yêu, để

lại trong lòng chúng ta những nỗi đau lớn. Nhưng không nên vì thế mà chúng ta suy sụp, suy nghĩ tiêu cực để rồi hủy hoại hạnh phúc mình đang có. Đa số những người có quan điểm lạc quan về tương lai và có cái nhìn cuộc sống tích cực sẽ giữ được hạnh phúc gia đình, dù cho phải trải qua bao nhiêu thăng trầm, sóng gió.

Tôn trọng quan điểm của nhau

Bức tranh cuộc sống được tái hiện trong mỗi chúng ta qua lăng kính chủ quan của từng người. Một số người cho rằng để có hôn nhân hạnh phúc, chúng ta cần tìm kiếm sự đồng cảm từ những người có cùng quan điểm sống. Nhưng thực tế không hẳn vậy, hôn nhân hạnh phúc không phụ thuộc vào sự đồng nhất haykhác biệt về thế giới quan. Vai trò cốt yếu ở đây chính là sự tôn trọng quan điểm sống của nhau - góp phần rất lớn trong việc xây dựng và phát triển một mối quan hệ hạnh phúc dài lâu. Nói cách khác, đừng tìm cách thay đổi người bạn đời của mình mà hãy học cách chấp nhận họ, vì tình yêu của mình.



Những người sắp kết hôn thường nhận được rất nhiều lời khuyên từ bạn bè và người thân. Nhưng lại ít có ai nói cho họ biết rằng khả năng chia sẻ và tôn trọng tính cách khác biệt của người bạn đời là một yếu tố quan trọng cho cuộc hôn nhân hạnh phúc.

Trả lời câu hỏi của các nhà tâm lý về điều này, Mary nói: “Phải mất một thời gian dài tôi mới hiểu ra rằng giữa chúng tôi không cần phải nhất trí về mọi thứ”. Trước đây, Mary từng cảm thấy rất khó chịu khi cô không thể thuyết phục chồng mình đồng ý về một điều hệ trọng đối với cô. Nhưng sau 20 năm chung sống, cô hài lòng với sự tôn trọng quan điểm lẫn nhau của hai vợ chồng: “Không chỉ tránh hao tâm tổn sức mà chúng tôi còn tạo được một mối quan hệ yên ấm hơn khi không ai trong chúng tôi phải cố gắng để thay đổi người kia. Tôi chỉ nghĩ đơn giản là: Ai là người giống mình tuyệt đối? Ai hoàn toàn nhất trí với mọi điều mình nghĩ? Chính tôi. Chỉ có tôi mà thôi. Nhưng tôi không thể kết hôn vớichính mình. Vậy nên, chúng ta cần phải chấp nhận sự khác biệt và khả năng tương hợp của người bạn đời để tìm ra giải pháp chung”.



Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những cặp vợ chồng có quan điểm tương đồng về cách sống, cách nhìn nhận cuộc sống lại không hề có cái nhìn lạc quan hơn về mối quan hệ của mình so với những cặp có ít điểm chung. Hay nói một cách đơn giản, dễ hiểu, nếu hai người có cùng sở thích, cùng quan điểm thì ít có cơ hội để thảo luận, và cuộc sống có khả năng sẽ tẻ nhạt hơn.

Hãy ngăn ngừa thay vì tìm cách tháo gỡ khi đã muộn

Mối quan hệ tình cảm được tạo ra từ sự gắn kết của rất nhiều yếu tố tạo thành một vòng tròn và chuyển động không ngừng theo quy luật tất yếu của cuộc sống. Những yếu tố đó chính là sự tin cậy, tình yêu thương, sự tôn trọng, đức hy sinh… có được trong quá trình trao đổi thường xuyên những vấn đề của cuộc sống nhằm tạo nền tảng vững chắc cho mối quan hệ. Nếu không có những giá trị và cảm xúc tích cực đó ngay trong giai đoạn đầu của mối quan hệ hôn nhân thì chắc chắn sẽ khó xây nên một ngôi nhà hạnh phúc.



Trong tình yêu, Shawn không tin vào định mệnh hay duyên số. Cô gái 28 tuổi này tin vào một vài phương pháp khoa học như áp dụng những bài học, bài trắc nghiệm và các kiến thức từ khóa học tiền hôn nhân để định hướng và phát triển mối tình kéo dài trong hai năm với người bạn trai của mình.

Cô kể: “Những khi đi xe cùng nhau, tôi lôi những cuốn sách hay các tạp chí nói về hạnh phúc gia đình ra và bắt đầu trao đổi các bài viết trong đó với anh ấy. Lúc đầu, anh ấy nghĩ tôi lập dị, nhưng chính điều này đã giúp chúng tôi xác định được các điểm yếu trong tình yêu của mình và vun đắp cho nó lớn mạnh hơn. Điều đáng mừng nhất là chúng tôi đã tạo ra những thói quen lành mạnh ngay từ ban đầu. Chúng tôi luôn cố gắng phòng tránh những khó khăn và duy trì trao đổi thông tin thường xuyên. Thật dễ dàng hơn nhiều khi bạn tìm hiểu về một vấn đề gì đó và có biện pháp ngăn ngừa, trước khi phải đối mặt với nó và tìm cách tháo gỡ”.



Nhiều nghiên cứu đã kết luận rằng, những cặp sớm có định hướng về biện pháp ngăn ngừa mâu thuẫn xảy ra trong quan hệ hôn nhân sẽ có cuộc sống gia đình hạnh phúc hơn so với những cặp ngay từ giai đoạn đầu chung sống đã có biểu hiện tiêu cực.

Biết san sẻ trách nhiệm gia đình

Coi sóc, dọn dẹp nhà cửa không phải lúc nào cũng là niềm vui. Đôi khi công việc này thật buồn tẻ và mệt nhọc, nhất là sau khi chúng ta phải tham gia công việc ngoài xã hội. Nhưng việc nhà đóng vai trò khá quan trọng trong cuộc sống hôn nhân. Hãy phân chia trách nhiệm, cùng nhau san sẻ gánh nặng gia đình, bao gồm những công việc nhà cửa, chăm sóc và nuôi dạy con cái. Mối quan hệ hôn nhân sẽ phát triển êm thắm khi cả hai đều nhận ra sự quan trọng của những điều đơn giản và sẵn lòng chung vai gánh vác những điều đơn giản này.



Suzanne Bianchi là một giáo sư về xã hội học. Bà vừa hoàn tất một công trình nghiên cứu về công việc nội trợ nhận ra rằng, phụ nữ ngày nay vẫn thường đảm nhiệm phần lớn gánh nặng gia đình. Bà nói: “Mọi người đã quen thuộc với hình ảnh người phụ nữ lụi cụi trên những sàn nhà bóng nhẫy, kiệt sức vì những cái cổ áo cáu bẩn hay đang nổi xung thiên giữa đám con cái nheo nhóc… trên các phương tiện thông tin đại chúng. Đàn ông lại không thế, họ xuất hiện với vai trò của người thành đạt, rất thoải mái và an nhàn. Thật bất công!”.

Thật sự thì cả đàn ông và phụ nữ đều không thích làm công việc nội trợ nhưng phụ nữ lại có sức chịu đựng giỏi hơn và dễ hòa hợp với hoàn cảnh hơn. Nếu đàn ông cảm thấy khó chịu vì sự bừa bộn, anh ta sẽ đứng đó nhìn và nói: “Chẳng khác nào cái ổ chuột!” hoặc “Ai lại có thể sống nổi như thế này chứ?” còn vợ anh ta chắc chắn sẽ xắn tay vào dọn dẹp, vì phụ nữ vốn coi công việc nội trợ mặc nhiên là của họ.

Bà Suzanne cũng nhận ra một khuynh hướng mới trong đời sống hiện nay có thể thay đổi điều này. Đókhông phải là đàn ông sẽ làm nhiều hơn, mà là phụ nữ làm ít đi. Bà nói: “Con đường đi đến sự bình đẳng trong gia đình ít nhiều cũng có liên quan đến công việc gia đình ít nhiều cũng có liên quan đến công việc nhà. Nếu cả hai không san sẻ thì hoặc là bất hòa xảy ra, hoặc là người vợ phải suốt đời cầm lòng chịu đựng”.



Nhiều cặp vợ chồng biết cùng nhau chia sẻ việc nhà thường cho biết họ cảm thấy hạnh phúc trong mối quan hệ hôn nhân của mình. Còn những cặp vợ chồng chỉ có một người phải đảm đương hầu hết công việc nội trợ thì đều cảm thấy ít hạnh phúc hơn.

Đón nhận lời xin lỗi và học cách tha thứ

Hãy tượng tượng bạn bị ai đó xúc phạm và làm tổn thương, rồi sau đó bạn nhận được một lời xin lỗi chân thành. Bạn sẽ cảm thấy thế nào? Chắc chắn bạn sẽ tự nhủ lòng hãy quên đi chuyện không vui ấy, nhưng thỉnh thoảng bạn lại nhớ đến cảm xúc đau buồn đó ngay cả khi không có lý do gì để gợi nhớ đến nó. Điều này sẽ khiến cho bạn luôn mang tâm trạng lo ngại về những việc sắp xảy ra với mình, dễ có hành động tiêu cực là sống thu mình lại, hoặc bùng phát sự chống đối hay ra sức đề phòng. Dù là cách gì đi nữa thì cũng làm mất đi hòa khí của mối quan hệ. Hãy đón nhận lời xin lỗi và học cách tha thứ thật sự, nghĩa là học cách quên đi những gì không hay đã xảy ra để tâm hồn bạn có đủ thanh thản đón chào những niềm vui mới mẻ khác.



Trước khi hết nhiệm kỳ, cựu tổng thống Mỹ Bill Clinton phát biểu rằng ông đã tập trung vào việc "giành lại niềm tin, sự tôn trọng của gia đình và của người dân Mỹ". Ông nói: "Tôi muốn chia sẻ với mọi người rằng, con người thực chất vốn dễ bị cám dỗ và có khuynh hướng phạm tội. Không phải chỉ nói "Đội ơn trời, con không phải là kẻ tội đồ duy nhất trên thế giới này" là có thể giải quyết hết mọi việc. Điều quan trọng nhất chính là tôi có thể tin vào sự tha thứ".

Ngài Clinton tiếp tục: "Tôi nghĩ sau khi có lỗi lầm, nên thành thật tìm kiếm sự tha thứ thay vì đắm mình trong sự hối tiếc. Đó là một kinh nghiệm vô cùng quý giá, nó sẽ khiến bạn mạnh mẽ hơn, mỗi ngày của bạn sẽ là một sự khởi đầu mới đầy ý nghĩa. Những sự kiện xảy đến cho cuộc sống riêng tư và công việc của chúng ta dễ khiến chúng ta lạc lối, vấn đề là bạn cần tổ chức cuộc đời mình như thế nào để có thể trở lại đúngđường".



Có rất nhiều người trong cuộc sống đã trải qua cảm giác thất vọng về người bạn đời hoặc bị người bạn đời làm tổn thương. Nhưng với những người nhận được lời xin lỗi và đồng ý tha thứ thì sự thanh thản, nhẹ nhõm và cảm giác hạnh phúc hoàn toàn có thể quay về trong cảm nhận của họ.

Linh hoạt trong cách giải quyết mâu thuẫn

Nhiều cặp vợ chồng gặp phải cùng một vấn đề sau: trong bất kỳ tình huống xung đột nào, họ cũng ápdụng cùng một cách giải quyết giống nhau, và kết quả là mâu thuẫn không được tháo gỡ. Nguyên nhânchính là vì chúng ta có khuynh hướng không linh hoạt thay đổi trong cách suy nghĩ và giải quyết mâu thuẫn. Chúng ta cứ lặp đi lặp lại cùng một vài cách cư xử nhất định mà không suy nghĩ hay xem xét đến nguyên nhân, nguồn gốc hay bối cảnh và thời điểm xảy ra của từng tình huống. Có những cặp vợ chồng ápdụng cùng một cách giải quyết mâu thuẫn trong suốt 20 năm chung sống. Đó là cách ứng xử cứng nhắc và dễ làm nảy sinh những mâu thuẫn mới. Nếu linh hoạt thay đổi được thói quen giải quyết vấn đề trong gia đình thì bạn sẽ góp phần làm giảm khuynh hướng bất đồng và gia tăng cơ hội hòa giải.



Một nhóm các giáo sư của Mỹ và Anh gần đây đã kết luận rằng: “Định nghĩa về nam tính đang có sự thay đổi trong xã hội”. Nghĩa là cách cư xử của nam thanh niên và ý thích của nữ thanh niên đã thay đổi.

Giáo sư Jane Polains nói: “Tôi thật sự rất ấn tượng trước suy nghĩ của các thiếu nữ thời nay. Họ ủng hộ mẫu đàn ông nhạy cảm, linh hoạt trong cách giải quyết mâu thuẫn, ngược hẳn với hình ảnh đàn ông cứng nhắc, anh hùng mà chúng ta từng xem là lý tưởng trước đây. Đó là cách suy nghĩ tiên tiến!”.

Theo giáo sư Polains: “Mẫu người đàn ông hiện nay là sự kết hợp giữa ba yếu tố: một anh hùng, một bản sắc riêng của chính anh ta, và một trụ cột của gia đình”.

Điều làm giáo sư Polains thích thú là: “Điều này có thể tạo nên một mối quan hệ tình cảm có tính hỗ trợ. Nhờ thế, các cuộc hôn nhân sẽ ngày càng hạnh phúc hơn”.



Khi được yêu cầu miêu tả trạng thái của cuộc hôn nhân, những người cứng nhắc trong thói quen và suynghĩ sẽ nêu lên nhiều rắc rối hơn những người uyển chuyển trong suy nghĩ, biết tiếp thu cái mới, ý tưởng mới và có sự thay đổi thích hợp cho từng hoàn cảnh.

Cần tiên liệu những thay đổi lớn trong gia đình

Trong quan hệ tình cảm, chúng ta không cần mọi thứ phải hoàn hảo. Điều chúng ta cần là khả năngthường xuyên nhìn thấy những tiềm năng của nhau để giải quyết những khó khăn thường ngày của gia đình,cũng như phát triển những mục tiêu mới. Chắc chắn chúng ta không đủ khả năng để giải quyết tất cả mọi khó khăn nảy sinh, cũng như không cần phải nỗ lực hết sức để tạo ra một mối quan hệ không có bất đồng. Điều quan trọng là chúng ta phải luôn tin tưởng lẫn nhau, cả hai đều phải có những đức tính cần thiết cho một gia đình hạnh phúc và có khả năng giải quyết một số vấn đề cần thiết trong cuộc sống.



Một tối nọ, khi từ cơ quan trở về nhà, Patricia nhìn thấy chồng mình - Eric - đang ngồi trong bóng tối. Anh nói với giọng buồn bã: “Đời anh thế là hết. Anh không còn gì nữa cả”.

Một tháng trước, Eric xin về hưu non với tâm trạng rất phấn khởi. Nhưng bây giờ anh cảm thấy gò bó, chán nản vì suốt ngày chỉ quanh quẩn trong nhà. Patricia rất thông cảm với chồng, cô nói: “Tôi hiểu Eric nhớ môi trường làm việc của mình, nhớ vị trí quản lý đầy thanh thế của mình, nhớ những chuyến công tác mà anh ấy từng than vãn nhiều nhất và nhớ cả những cuộc điện thoại xin tư vấn về các vấn đề kinh doanh. Giờ thì chỉ có mình tôi hỏi anh ấy chuẩn bị gì cho bữa ăn tối. Thật lòng, tôi xem quyết định về hưu của anh ấy là một thất bại, nhưng dẫu sao anh ấy cũng là chồng tôi”.

Tuy nhiên, vài tháng sau, trong con người Eric đã có một sự thay đổi lớn. Anh bắt đầu hiểu ra rằng cần phải tự tìm cho mình niềm vui trong cuộc sống. Anh nói: “Bất cứ áp lực nào tôi có là do tôi tự chọn lấy. Có rất nhiều niềm vui xung quanh nếu chúng ta biết tìm kiếm.

Giờ đây tôi đã tìm thấy niềm vui cho mình. Dù cuộc sống chúng tôi đã chọn và đang tận hưởng có nhiều thay đổi, nhưng tình yêu tôi dành cho Patricia vẫn như xưa và mục tiêu đích thực của tôi vẫn không hề đổithay”.



Các nhà nghiên cứu ở Cornell đề nghị mọi người nên lập kế hoạch khi quyết định thay đổi cuộc sống của mình, chuẩn bị tinh thần cho những tổn thương ngay cả khi đó là thay đổi tích cực và biết chấp nhận một giai đoạn khó chịu sắp sửa xảy đến. Còn đối với những người đã có gia đình, cách tốt

nhất là nên thảo luận với người bạn đời về sự thay đổi trong vai trò và phân chia lao động, cũng như về những mục tiêu mới nếu cả hai cùng hiểu và tập trung vào hạnh phúc gia đình.

Hỗ trợ nhau cùng thực hiện những ước mơ riêng

Ai cũng có ước mơ cho riêng mình nhưng việc thực hiện được ước mơ đó hay không là tùy thuộc vào khảnăng, đặc điểm tính cách của mỗi người, tùy thuộc vào những tác nhân bên ngoài hay những người xungquanh. Trong trường hợp này, người bạn đời của bạn cũng chỉ là yếu tố khách quan. Tuy nhiên, trong mối quan hệ vợ chồng, sự tác động lẫn nhau là hết sức mạnh mẽ, đôi khi có tính quyết định đến thành công hay thất bại của ước mơ đó, cũng như có sự gắn kết giữa ước mơ và tính bền vững của hôn nhân. Điều đó có nghĩa, một cuộc hôn nhân hạnh phúc chính là yếu tố hỗ trợ cho ước mơ của cả hai trở thành hiện thực. Và ngược lại, sự nuôi dưỡng ước mơ của nhau cũng giúp cho mối quan hệ trở nên khắng khít, bền vữnghơn.



Trước khi quyết định về sống chung với nhau, Lana và Derek cùng ngồi lại thảo luận về cách quản lý tiền bạc và vai trò, trách nhiệm từng người trong gia đình. Từ đó, “hệ thống ngân sách và công việc” trong gia đình họ hoạt động tốt dựa trên cơ sở phân chia bìnhđẳng.

Lana nói: “Chúng tôi cố gắng tạo sự cân bằng trong thế giới chung và riêng của cả hai. Tôi làm việc ở một công ty lớn và khá nghiện việc, trong khi anh ấy là một nghệ sĩ. Chúng tôi có những ước mơ, những mục đích riêng. Vì vậy, anh ấy và tôi đều dành phần lớn thời gian cho công việc yêu thích của riêng mình. Theo đuổi những ước mơ hay công việc riêng không có nghĩa là bỏ quên tổ ấm hạnh phúc của mình. Chúng tôi đều hiểu rằng những khoảnh khắc chia sẻ giữa chúng tôi quý giá hơn gấp nhiều lần. Đó chính là điều khiến cho mối quan hệ của chúng tôi tồn tại bền vững đến ngày hôm nay”.



Đa số những người được khảo sát đều đồng ý rằng: việc duy trì ý thức tự do, sự độc lập và quyền bình đẳng theo đuổi những dự định riêng của từng người là một nhân tố quan trọng quyết định hạnh phúc gia đình.

Cần có những giây phút thư giãn bên nhau

Dù cho cuộc hôn nhân được xây dựng dựa trên nền tảng tình yêu nhưng trong quá trình sống chung vớinhau, nếu cả hai không cùng có những hành động và nỗ lực tích cực, không cùng nhau chia sẻ quan điểmsống thì không thể có được hạnh phúc như mong muốn. Trước áp lực của những lo toan trong cuộc sống thường nhật, vợ chồng không những phải cùng chung vai gánh vác mà còn cần có những giây phút thư giãn bên nhau. Điều đó sẽ giúp bạn tận hưởng cuộc sống, đồng thời phục hồi năng lượng, tái tạo tinh thần sảng khoái tràn đầy sức sống và giữ cho không khí gia đình luôn vui vẻ, ấm áp.



Keith là một tài xế xe tải đường dài. Anh làm việc rất vất vả, lái xe căng thẳng cả ngày lẫn đêm, sống xa nhà nhiều tuần nhưng số tiền kiếm được không đủ chi trả các khoản chi tiêu trong gia đình. Keith nói: “Vợ tôi muốn tôi ở nhà vào cuối tuần, nhưng công ty lại đẩy tôi đi hướng ngược lại. Mỗi khi về tới nhà là tôi quá mệt mỏi đến độ chẳng còn có thể chú ý đến điều gì. Tôi ngủ vùi nhiều ngày trời rồi lại tiếp tục công việc của mình. Tôi chưa bao giờ thật sự ở nhà”. Và Keith đi đến một kết luận: “Phải thay đổi, tôi cần thời gian thư giãn bên vợ và các con, sum vầy với gia đình. Đó mới chính là hạnh phúc thật sự”.



Nhiều người dành trọn thời gian cho công việc mà quên mất rằng họ cũng cần những giờ phút thư giãn cho riêng mình. Sự mệt mỏi khiến họ thường gặp nhiều mâu thuẫn trong gia đình và mất kiểm soát về cảm xúc. Do vậy, dành thời gian nghỉ ngơi bên nhau cũng là một điều có ý nghĩa trong cuộc sống hôn nhân.

Dành cho nhau lời ngọt ngào và khen ngợi

Dù vô tình hay cố ý, chúng ta vẫn thường có khuynh hướng tự tán dương mình khi sự việc trôi chảy và đổ lỗi cho nhau khi kết quả không được như mong muốn. Nếu xảy ra một sự bất đồng, chúng ta nghĩ ngay là do lỗi của người khác. Nhưng nếu vừa trải qua một tuần làm việc với nhiều điều tốt đẹp, chúng ta sẽ nghĩ ngay đó là thành quả của chính mình. Đối với hôn nhân, chúng ta nên hiểu rằng không thể cứ suy nghĩ theo cách như vậy. Hãy học cách khoan dung đối với lỗi lầm và hào phóng chia sẻ sự khen ngợi! Chúng ta sẽ xây dựng được một mối quan hệ hạnh phúc hơn.



George, một người chồng mực thước và hạnh phúc trong suốt 60 năm có lời khuyên: “Chìa khóa hạnh phúc của một mối quan hệ chỉ nằm ở hai câu nói “Anh/em xin lỗi” và “Cảm ơn anh/em”. Nếu bạn thường xuyên sử dụng hai câu này, mọi việc sẽ trôi chảy êm đẹp. Nếu bạn chỉ sử dụng chúng vào những khi bạn cho là cần thiết, thì sẽ có nhiều chướng ngại trên con đường bạn đi. Còn nếu sử dụng nó quá ít thì bạn sẽ không thể đi xa được”.

Hồi mới kết hôn, vợ chồng George, cũng như nhiều người kết hôn vào thời đó, đã phải đối mặt với nhiều thử thách khắc nghiệt. Nhưng nhờ vào sự ràng buộc và trách nhiệm, họ đã vượt qua những giai đoạn vất vả nhất. George nói: “Lấy nhau là một điều rất dễ dàng, và quay lưng lại với nhau trong những tháng ngày khó khăn còn dễ dàng hơn nhiều. Chỉ có cùng nhau vượt qua khó khăn mới là điều đáng nói”.

Và ông có lời khuyên dành cho mọi người: “Bạn chỉ yêu và hạnh phúc khi bạn cảm thấy mình tự hào về một ai đó, khi bạn sẵn lòng giúp đỡ để họ được hạnh phúc hơn. Vợ chồng tôi luôn yêu thương và kề vai sát cánh bên nhau trong mọi việc. Chúng tôi không bao giờ nghĩ đến chuyện ly hôn và tôi không bao giờ nghĩ đến việc sống với ai khác ngoài vợ mình. Bà ấy thật đáng yêu”.



Trong các cuộc trả lời phỏng vấn về mối quan hệ gia đình, người ta có khuynh hướng nhấn mạnh vai trò của người bạn đời đối với cuộc đời họ, cũng như không quên nhấn mạnh vai trò của bản thân trong việc góp phần tạo ra một mối quan hệ bền vững.

Hãy can đảm thay đổi để tích cực hơn

Đôi khi, như một thói quen, chúng ta cứ đi mãi theo con đường mòn mà không tự hỏi xem liệu có đáng để đi theo con đường đó nữa hay không. Điều đó cũng tương tự như mỗi sáng thức dậy, ta đến sở làm và về nhà vào buổi chiều mà không hề tự hỏi công việc đó có thật sự thích hợp với ta hay không. Và còn nhiều khía cạnh khác trong cuộc sống diễn ra tương tự như thế. Hãy bứt phá khỏi giới hạn tầm thường và biến mỗi ngày trong cuộc sống của bạn thành một ngày đáng sống. Hãy dừng lại để xem mình đang làm gì, và muốn làm gì. Đừng trở thành một người sống mòn vì yếu hèn và chịu ràng buộc bởi những thói quen tầm thường. Đừng phủ lên bức tranh sinh động của cuộc sống những gam màu ảm đạm, buồn tẻ.



Colleen hoàn toàn bị chinh phục ngay từ lần gặp gỡ đầu tiên với một nhà phẫu thuật đẹp trai, giàu có và nổi tiếng tại vùng Texas. Anh ta đem đến cho cô những bất ngờ thú vị với những kỳ nghỉ ở châu Âu hoa lệ, những buổi trượt tuyết tuyệt vời ở Colorado, và cả những chuyến đi săn kỳ thú tại châu Phi hoang dã. Và khi anh ta ngỏ lời, Colleen đã đồng ý ngay. Colleen nhớ lại: "Anh ấy muốn tôi nghỉ làm, vì anh yêu tôi và sẽ luôn ủng hộ tôi. Rồi chúng tôi sẽ sống một cuộc đời vui vẻ, đi du lịch đó đây và mọi thứ sẽ thật tuyệt vời".

Nhưng cuộc sống hôn nhân của Colleen không lý tưởng như cô nghĩ. Càng ngày, chồng cô càng kiểm soát cô chặt chẽ hơn. Bất đồng xảy ra mỗi ngày, chỉ trong vòng một năm họ đã phải nhiều lần tìm đến trung tâm tư vấn hôn nhân để thu xếp những mâu thuẫn. Sự lãng mạn biến mất, nhường chỗ cho bầu không khí căng thẳng, ngột ngạt và cả những cảnh bạo lực triền miên.

Colleen nói trong ân hận: "Tôi đã không kiểm soát được bản thân, vì đã đắm chìm với giấc mơ bay bổng từ sự giàu có và hào nhoáng của người chồng. Lúc mới kết hôn, tôi đã biết anh ta nghĩ mình sở hữu mọi thứ, từ căn nhà, chiếc xe hơi đắt giá, các thứ tiện nghi hiện đại cho đến cả con người tôi. Và suy nghĩ đó sẽ không bao giờ thay đổi". Cuối cùng, cô quyết định ly hôn. Cô kết luận: "Giờ đây, tôi như tìm lại được chính mình, và trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết".



Các nhà nghiên cứu cho rằng, hầu hết những người bị ngược đãi về tinh thần hoặc thể xác trong hôn nhân thường tự cho mình có phần lỗi trong sự việc, và chính sự tự dằn vặt đó đã làm trì hoãn nỗ lực thay đổi hoặc kết thúc

mối quan hệ không còn tốt đẹp của họ.

Vai trò của âm nhạc trong đời sống hôn nhân

Âm nhạc có thể làm dịu mọi tình huống căng thẳng và xóa tan sự ngăn cách vô hình. Hãy để không giantrong gia đình bạn tràn ngập niềm hưng phấn với những giai điệu ưa thích của cả hai. Và cùng nhauhồi tưởng đến những niềm vui và khoảnh khắc hạnh phúc. Khi được đắm mình vào giai điệu âm nhạc, bạnsẽ cảm nhận được thế nào là sự bình an.



Vợ chồng ông bà Herbert và Elsie dù đã bước sang tuổi 90 nhưng vẫn thường cùng nhau hồi tưởng lại giây phút gặp nhau từ thời niên thiếu. Theo năm tháng, họ lớn lên bên nhau, có nhiều thời gian để gắn bó, đặc biệt là vào những buổi tối cùng dìu nhau đi trong những vũ khúc trữ tình lãng mạn.

Kết hôn và sống trong một trang trại nhỏ ở vùng Missouri, đôi vợ chồng họ cùng trải qua những nămtháng lao động vất vả, cực nhọc giữa thảo nguyên đầy gió cát và bão tuyết. Nơi đó tuy chỉ có lẻ loi vài cái lều và không một bóng cây nhưng hạnh phúc của họ thì vẫn tràn đầy.

Dù cuộc sống không giàu có cao sang, nhưng bên cạnh bà Elsie luôn có cây đàn piano, còn bên ôngHerbert là cây violon cũ kỹ. Họ thường cùng chơi những bản nhạc yêu thích và cùng nhớ lại khoảng thời gian say mê trong những điệu nhảy thuở nào. “Và lần nào cũng thế, chúng tôi lại cảm thấy tràn trề hạnh phúc”, bà Elsie nói trong nụ cười.



Theo một kết quả khảo sát, khi được hỏi về vai trò của âm nhạc trong đời sống hôn nhân, hầu hết các cặp vợ chồng đều cho biết: những giai điệu trữ tình có tác dụng kết nối tâm hồn rất lớn; khi được nghe những giai điệu yêu thích, cả hai đều cảm thấy được chia sẻ và trở nên gắn bó với nhau hơn.

Thể hiện sự quan tâm đúng lúc

Khi cuộc sống diễn ra êm đềm và thuận lợi, sự quan tâm dành cho nhau là một việc dễ dàng, đơn giản và rất đỗi bình thường. Nhưng trong những ngày tháng khó khăn, bế tắc, sự quan tâm, chia sẻ mới thật sự đáng quý và cần thiết. Trong cuộc sống phức tạp và không phải lúc nào cũng suôn sẻ này, hãy quan tâm đến người bạn đời của chúng ta nhiều hơn nữa, nhất là cảm nhận của người ấy trong những hoàn cảnh khó khăn, đau buồn hay lầm lỗi. Và một điều không kém quan trọng là: Hãy thể hiện điều đó đúng chỗ, đúng lúc.



Kelly, một nhân viên ngân hàng và là mẹ của hai đứa trẻ, nói: “Sau 12 năm kết hôn, Craig bỏ tôi đi theo một người phụ nữ trẻ hơn, cô trợ lý văn phòng của công ty anh ấy. Anh ấy đã mơ hồ nói với tôi rằng anh ấy cảm thấy có điều gì đó gò bó trong cuộc sống, hình như mọi thứ đang đi theo một lối mòn chán ngắt và anh ấy muốn làm điều gì đó khác đi”.

Trước lúc sự việc xảy ra, Craig về nhà càng ngày càng trễ và Kelly đã thoáng nghi ngờ. Cô linh cảm một điều gì đó rất tồi tệ… Nhưng rồi cô tự thuyết phục mình rằng có lẽ anh đang gặp khó khăn trong công việc. Và cô cũng không dành thời gian để quan tâm nhiều đến chuyện này nữa.

Trong khi đó, Craig đang thất vọng với công việc mà anh từng yêu thích, thấy chán chường với cuộc sống nhạt nhẽo hàng ngày. Anh nói: “Tôi đã tận tụy và yêu công việc biết bao, cho đến khi họ điều về công ty một người sếp mới - một thằng nhóc trẻ hơn. Nó qua mặt tôi trong mọi việc, khiến tôi chẳng khác nào một thằng khờ trong mắt đồng nghiệp. Tôi hoàn toàn thất vọng, tôi căm ghét tất cả”. Ở nhà, Craig cũng cảm thấy không được chia sẻ. “Kelly bận rộn với công việc, con cái và cả với bạn bè của cô ấy, hầu như không thể quan tâm đến tâm trạng và những vướng mắc của tôi”, anh nói tiếp. “Cô ấy cằn nhằn mọi chuyện, chẳng có lúc nào và nơi nào vui vẻ để tôi có thể chia sẻ được”.

Cảm giác của Craig về sự bất lực ở công ty và ở nhà cuối cùng vỡ ra. Craig tìm được chỗ dựa nơi một người phụ nữ trẻ trung mà anh nghĩ rằng sẽ mang lại cho mình sự thông hiểu và chia sẻ. Nhưng anh đã sai lầm khi nghĩ rằng đó là cách duy nhất để đoạn tuyệt với quá khứ và hạnh phúc hơn trong tương lai.

Giờ đây, họ đang cố gắng cứu vãn cuộc hôn nhân. Kelly nói: “Dĩ nhiên là tôi yêu anh ấy, nhưng tôi không thể không suy nghĩ về người phụ nữ kia. Rất khó để tôi xóa hết nỗi đau này”.



Nhà tư vấn Peter Dilliard giải thích: “Nếu bạn không dành mối quan tâm cho người bạn đời của mình, tình yêu sẽ dễ bị lụi tàn. Yêu và hiểu người nào đó tức là quan tâm đến cảm xúc của họ như một phần cuộc sống hàng ngày của bạn, để thấu hiểu mong muốn của họ, cả khi xảy ra bất đồng về bất cứ điều gì”.

Khi gặp mâu thuẫn, phần lớn chúng ta cảm thấy bi quan về tương lai mối quan hệ của mình, nhưng nếunhận được sự quan tâm đúng lúc từ người bạn đời thì hạnh phúc của cuộc hôn nhân sẽ được duy trì và phát triển tốt đẹp.

Không nên ghen tuông với quá khứ

Phần lớn chúng ta đều tò mò về quá khứ của người bạn đời, muốn biết tất cả những mối quan hệ trướcđây của người ấy, thậm chí có người tự suy diễn khi không có được những câu trả lời thỏa đáng. Điều đó chỉ dẫn đến việc chúng ta tự chuốc vào mình những nỗi lo lắng ưu tư. Từ đó, mâu thuẫn sẽ nảy sinh và mối nguy hiểm sẽ đe dọa sợi dây tình cảm của hai người. Hãy tỉnh táo, bạn không việc gì phải cạnh trạnh với những người của quá khứ. Quá khứ vẫn là quá khứ, bạn không thể thay đổi cũng như phủ nhận nó. Thay vào đó, bạn hãy dành thời gian tạo nên một tương lai gắn bó cho mối quan hệ hiện tại của mình.



Veta và Jess yêu nhau từ thời trung học, vào những năm đầu thập niên 40, khi chiến tranh đang diễn ra ác liệt ở châu Âu. Ông học trên bà một lớp tại một ngôi trường ở vùng quê Arkansas. Tình yêu của họ nồng nàn và say đắm, nhưng không được gia đình hai bên chấp thuận vì họ còn quá trẻ.

Năm Jess đủ 18 tuổi, ông bị gọi đi lính và trở thành phi công lái máy bay chiến đấu. Khi chia tay, họ không có bất cứ ràng buộc nào với nhau. Ông nói: “Tôi nói với Veta rằng tôi không muốn ràng buộc bà ấy, tôi muốn bà ấy được tự do tìm hiểu người khác”. Ba năm sau, Jess bị thương và quay trở về quê nhà. Nhưng Veta đã kết hôn với người khác.

Rồi Jess cũng kết hôn. Cuộc sống của họ đều rất hạnh phúc và tình bạn giữa họ vẫn được duy trì. Họ giữ gìn những tấm hình thời trung học và những lá thư họ viết cho nhau. Họ không ngại kể cho người bạn đời của mình về mối quan hệ trong quá khứ, nhưng không hề làm gì khiến cho vợ và chồng của mình phải ghen tuông. Jess nói: “Chúng tôi tôn trọng lẫn nhau, tôn trọng vợ chồng của nhau. Không hề có chuyện “giá như” hay “giá mà” hoặc nhìn lại quá khứ để ước ao một điều gìkhác”.

Veta nói: “Cả hai chúng tôi đều đã yêu và kết hôn với những người tuyệt vời”.

Đừng nghĩ rằng đã là vợ chồng thì có thể xúc phạm nhau

Một tình cảm mãnh liệt bao gồm cả niềm hạnh phúc tột đỉnh và nỗi thất vọng tột cùng. Trong suốt thời gian chung sống với người bạn đời, chúng ta thường nghiêng về một trong hai thái cực đó, hiếm khi giữ được trạng thái cân bằng. Có khi mối quan hệ tình cảm giữa hai người trở nên nguội lạnh, ít say mê và có nhiều lời than phiền về nhau; cũng có khi lại sâu lắng và rạo rực hơn. Nhưng dù thế nào, chúng ta cũng phải nhanh chóng nhận ra đúng bản chất cảm xúc của mình, một mặt để ngăn chặn những hiểm họa nấp sau sự phai nhạt của cảm xúc và đấu tranh với nó; mặt khác để gợi mở thêm những cảm xúc sâu sắc, mới mẻ khác còn ẩn chứa trong tâm hồn. Hạnh phúc có được chính là nhờ vào khả năng nuôi dưỡng cảm xúc và tạo cảm xúc cho nhau.



Nhà tâm lý học Drew Raines chia sẻ: "Chúng ta đang ở trong một xã hội chóng thay đổi và thiếu sự kiên nhẫn. Khi mệt mỏi vì một điều gì đó, chúng ta chỉ muốn tống khứ nó đi ngay. Để duy trì một mối quan hệ tình cảm, đòi hỏi phải khắc phục xu hướng này".

Sau nhiều công trình nghiên cứu về những đôi lứa yêu nhau và những cặp hoàn toàn xa lạ được gán ghép với nhau, giáo sư Raines phát hiện ra rằng: "Với những cặp gồm hai người hoàn toàn xa lạ, người ta có thể lịch sự với nhau. Họ kiềm chế được cảm xúc nhất thời, không chỉ trích, không to tiếng xúc phạm nhau. Họ tôn trọng ý kiến của nhau hay ít ra thì cũng có vẻ như vậy. Nhưng với những cặp gồm hai người là vợ chồng hay người yêu của nhau, họ thường miệt thị hay chỉ trích không tiếc lời khi xảy ra mâu thuẫn". Và ông kết luận: "Điều này có nghĩa là hàng ngày, chúng ta có thói quen trút hết những gì xấu xa, bực dọc, cay đắng nhất lên người thân yêu của mình".

Giáo sư Raines giải thích nguyên nhân của tình trạng này là: "Khi ảo ảnh của cuộc hôn nhân hạnh phúc mất đi, chúng ta cảm thấy nhàm chán nhau. Khuynh hướng hy sinh cho người khác bị giảm xuống, và chúng ta rơi vào những thái độ cư xử tiêu cực. Thế nên, cần phải nỗ lực thật nhiều để nhận thấy mình đã cư xử bất công ra sao với những người thân yêu nhất. Hãy nỗ lực tìm lại cảm xúc say mê và tìm lại niềm vui - trong một khởi đầu mới".

Hãy để cuộc hôn nhân của bạn được thư giãn

Những cuộc hôn nhân bền vững được xây dựng dựa trên giá trị tình cảm sâu sắc ngay từ ban đầu, đó là sự kết hợp giữa tình yêu và sự cảm thông, chia sẻ. Bạn không thể dựa vào những biểu hiện bên ngoài để đưa ra nhận xét về tình yêu của người bạn đời dành cho bạn. Có thể trong một giây phút ngẫu hứng, người bạn đời của bạn thích điều gì đó nhưng bạn không thích. Chẳng có gì đáng phàn nàn cả, hãy chiều người ấy một lần xem sao. Đừng quá khắt khe! Trong hôn nhân, thỉnh thoảng cũng phải thư giãn theo sở thích riêng, nhu cầu riêng của từng người. Có thể điều đó sẽ khiến cả hai phải tạm xa nhau trong một thời gian ngắn nhưng nhờ đó, tình yêu sẽ càng nồng nàn hơn, mối quan hệ sẽ càng gắn bó hơn.



Sau một cuộc tranh luận lựa chọn địa điểm nghỉ hè, vợ chồng nhiếp ảnh gia lừng danh Alfred Stieglitz không thể đi đến thống nhất với nhau. Ông muốn cả gia đình đi nghỉ ở hồ George. Còn vợ ông, họa sĩ Georgia O’Keeffe, cứ một mực thích đến vùng Tây Nam. Cuối cùng, ông chấp nhận để bà tự đi một mình. Đây là kỳ nghỉ đầu tiên họ không ở bên nhau.

Trở về từ vùng Tây Nam chan hòa và ấm áp, O’Keeffe cảm thấy thật sự hạnh phúc. Bà nói: “Chưa bao giờ tôi cảm thấy tuyệt hơn thế!”. Nhưng Stieglitz thì không thấy như vậy, ông gọi đó là “khoảng thời gian khó chịu nhất trong cuộc đời”. Chỉ xa nhau một thời gian ngắn nhưng ông cảm nhận rất rõ nỗi nhớ nhung. Bằng cảm xúc tình yêu dào dạt, ông viết tất cả điều đó vào một cuốn nhật ký dành riêng cho vợ. Khi Georgia vừa trở về, ông chụp cho bà rất nhiều hình, nhiều hơn cả số hình ông đã chụp cho bà bao năm qua.



Khái niệm về thời gian thư giãn trong hôn nhân - tạo ra khoảng thời gian xa nhau để làm mới lại những cảm xúc trong lòng - đã được các nhà tư vấn tâm lý tán thành. Điều đó không hề ảnh hưởng đến sự lành mạnh của một cuộc hôn nhân. Ngược lại, nó còn giúp hôn nhân thêm bền vững, từ đó khuyến khích sự trưởng thành, phát triển tự do, cổ vũ ước mơ của mỗi người. Họ cho rằng, tạm chia tay trong một thời kỳ nhất định không có nghĩa là rời bỏ cuộc hôn nhân mà chỉ rời bỏ sự nhàm chán của những ngày sống chung và làm mới cuộc sống hônnhân.

Chuyên gia tâm lý Sanders nói: “Những người nào cứ chìm đắm vào cuộc sống gia đình thì họ không thể biết điều thật sự họ muốn là gì. Họ luôn trong trạng thái chờ đợi. Có nhiều cặp vợ chồng vẫn hiện hữu dưới một mái nhà nhưng tình cảm đôi lứa đã ra đi. Sự gần gũi về thể xác không đồng nghĩa với sự gắn bó về cảm xúc”.

Sanders gọi khoảng thời gian xa cách trong hôn nhân là “một hình thức khám phá mới”. Nó củng cố mốiquan hệ và giúp người ta cảm thấy gần gũi nhau hơn. Việc thỏa mãn được những mong muốn nhỏ bé củanhau có thể giúp bạn cải thiện được đáng kể chất lượng hạnh phúc gia đình.

Hạnh phúc gia đình không phụ thuộc vào định kiến xã hội

“Không có gì là tuyệt đối”, điều này đúng trong mọi lĩnh vực, kể cả phạm trù tình cảm. Có những mốiquan hệ như do định mệnh sắp đặt, tưởng chừng không có gì chia cắt được nhưng lại bất ngờ đổ vỡ.Ngược lại, có những mối quan hệ khởi đầu rất mong manh, gặp vô vàn trắc trở nhưng kết thúc tốt đẹpngoài dự đoán. Đó là bởi vì trong mọi mối quan hệ đều tồn tại hai khía cạnh tích cực và tiêu cực. Vấn đề nằm ở chỗ, bạn có xu hướng quan tâm đến dấu hiệu nào nhiều hơn. Nếu chỉ luôn nghĩ về những mặt yếukém của mối quan hệ, rạn vỡ là điều tất yếu. Ngược lại, nếu bạn chọn cho mình lăng kính tích cực để nuôi dưỡng mối quan hệ, thì bạn sẽ góp phần không nhỏ vào việc củng cố mối quan hệ và có thể nghĩ đến một kết quả tốt đẹp.



Bạn hãy nhìn vào cuộc hôn nhân hạnh phúc hơn mười năm nay của Pam, người Do Thái, và Adil, người theo đạo Hồi để cảm nghiệm về giá trị của một tình yêu đích thực cũng như lăng kính lạc quan họ đã chọn để nuôi dưỡng hạnh phúc.

Nói đến nỗ lực của mình để giữ cho cuộc sống gia đình ổn định, Adil chia sẻ: “Khi trò chuyện với mẹ, tôi dùng đại từ chúng ta để chỉ những người Hồi giáo. Còn đối với vợ, tôi dùng từ này chỉ những người Do Thái. Tuy vậy, cũng có đôi lúc tôi không biết phải dùng từ gì – chúng ta hay người ta”.

Sự khác biệt về tôn giáo là một thách thức lớn cho đôi vợ chồng này. Adil đã không dám mời Pam đến tham dự những cuộc gặp gỡ với bạn bè mình vì anh e ngại sẽ nổ ra những cuộc tranh luận giữa cô với họ về vấn đề tôn giáo. Còn Pam thì ngược lại: “Tôi không hề tự huyễn hoặc mình mà luôn nhận thức rõ sự khác biệt, và tôi nghĩ tôi có đủ dũng cảm để đương đầu với nó”.

Ngay cả khi hai gia đình chấp nhận thì cộng đồng mà Adil và Pam chọn để chung sống vẫn bài bác. Đi đến đâu, hai người cũng gặp phải rào cản do sự khác biệt tôn giáo. Họ gần như không thể sống yên ổn giữa rất nhiều lời phê phán và xúc phạm từ những người xungquanh.

Yêu nhau và quyết tâm sống vì nhau, Adil và Pam đã cùng nhau nối liền khoảng cách văn hóa giữa Hồi giáo và Do Thái giáo. Trong phòng ăn, kinh Koran được đọc với tiếng đàn menorah của người Do Thái. Và gia đình họ không bỏ sót ngày lễ nào của người Do Thái lẫn người theo đạo Hồi.

Pam nhẹ nhàng nói: “Nếu cả hai vợ chồng cùng gắn bó, đồng lòng thì sẽ

vượt qua được mọi trở ngại. Nếu chỉ nhìn thấy những khó khăn, chúng tôi sẽ không có gì hết. Nhưng chúng tôi đã học cách nhìn xa hơn và giờ thì chúng tôi đã đạt được những gì mình có thể có".



Không chỉ trong cuộc sống vợ chồng, bất cứ mối quan hệ nào cũng cần phải biết nhìn vào khía cạnh tích cực để cải thiện sự khác biệt. Khi đó, bạn sẽ có cách giải quyết tốt nhất các xung đột, tạo được sự thoải mái và bền vững trong tình cảm.

Cuộc sống hôn nhân không có chỗ cho sự cạnh tranh

Phác thảo hình ảnh của cuộc hôn nhân thì dễ nhưng khi bắt tay vào xây dựng một cuộc sống gia đình thật sự thì không phải là chuyện đơn giản. Trong vô số các mâu thuẫn nảy sinh trong hôn nhân, có một phần do sự ganh đua giữa hai người với nhau. Khi chưa kết hôn, ai cũng mơ ước có được một người bạn đời giỏi giang, thành đạt. Nhưng khi bước chân vào cuộc sống vợ chồng thì quan điểm này lại thay đổi, người này nhìn vào người kia để đặt mục tiêu cho mục tiêu vươn lên của mình. Khi một người thành đạt, người kia cảm thấy ghen tị, vì vô tình sự thành đạt của người này bỗng chốc trở thành tấm gương phản chiếu nỗi thất bại của người kia. Điều này khiến cho bầu không khí gia đình trở nên nặng nề. Sự so sánh mang tính chất tiêu cực đó chẳng đem lại điều gì tốt đẹp cho cuộc sống của bạn. Bạn chỉ cảm thấy hạnh phúc hơn, gắn bó hơn khi biết chấm dứt những cạnh tranh không đáng có giữa hai vợ chồng. Hãy biết tự hào về nhau và mang lại cho nhau những phần thưởng ngọt ngào nhất!



Suốt hơn 40 năm chung sống cho đến ngày Gracie qua đời, George Burns luôn muốn mọi người xem vợmình là ngôi sao của sân khấu kịch, mặc dù, ông cũng là một diễn viên rất nổi tiếng.

George Burns nhớ lại lần đầu tiên diễn chung một vở hài kịch với Gracie Allen. Khi đó, cô mới là một diễn viên mới vào nghề. Vở diễn đã không đạt kết quả như mong đợi, nếu không muốn nói là tệ nhất trong tất cả những vở kịch mà Burns từng diễn. Lúc đó ông nói: “Một con rái cá làm trò còn được mọi người đón nhận nhiều hơn thế”.

Trong thời gian làm việc cùng nhau, Burns đã giúp đỡ Allen trưởng thành hơn trong nghề nghiệp và họ trở thành đôi vợ chồng nghệ sĩ được yêu thích của công chúng. Nhờ hiểu nhau nên diễn xuất của họ rất ăn ý. Dù đóng vai chính diện hay phản diện, họ cũng mang lại tiếng cười thư giãn cho khán thính giả.

Khi nghiệp diễn của Gracie ngày càng tiến triển, George Burns quyết định rời ánh đèn sân khấu. Ông lui vào hậu trường, tập trung vào công tác viết kịch bản cho vợ diễn. Ông tâm sự: “Khán giả cười sảng khoái khi Gracie xuất hiện, yêu thích khả năng diễn xuất hóm hỉnh của cô ấy. Còn tôi, dù không thể hiện mình trên sàn diễn nữa nhưng tôi biết cách ủng hộ, chia sẻ để cô ấy thể hiện tài năng của mình ở mức cao nhất”.



Chia sẻ với nhau sự thành công để cùng cảm thấy hãnh diện và tự hào về nhau là niềm hạnh phúc thật sự của hôn nhân. Vợ/chồng không phải là tâm điểm để một trong hai người nhìn vào đó mà đặt ra mục tiêu phải vượt qua. Hôn nhân cũng không phải là một cuộc so tài để phân định thắng – thua. Những ai rơi vào tình trạng đó thường có cảm giác bất mãn, tự ti, từ đó dẫn đến sự đổ vỡ trong gia đình.

Đừng so sánh với hạnh phúc của người khác

So sánh cuộc hôn nhân của mình với các cuộc hôn nhân khác không phải là cách làm cuộc sống tốt đẹphơn, mà ngược lại, khiến chúng ta luôn mang suy nghĩ nặng nề. Mỗi lần nhìn vào hạnh phúc của ngườikhác, chúng ta thường có thói quen nhìn lại những gì mình đang có và ngấm ngầm ghen tị. Còn khi nhìnthấy bạn bè hay người thân gặp phải khó khăn, chúng ta cũng liên tưởng đến những bất trắc mà mốiquan hệ của mình sẽ gặp trong tương lai. Điều này luôn khiến chúng ta mang một tâm trạng bất an vàkhông bao giờ nhận ra hạnh phúc mình đang có. Đừng để mình bị cuốn vào những so sánh như thế. Chúng ta phải hiểu rằng trong hôn nhân không có tiêu chuẩn đánh giá hạnh phúc, chúng ta chỉ hạnh phúc khi chúng ta biết cảm nhận nó dựa trên những mong muốn của bản thân.



Câu chuyện tình của Tim và Karen được vun đắp bằng những lá thư tình lãng mạn khi Tim thi hành nhiệm vụ tại cuộc chiến vùng Vịnh, và từ một doanh trại ở Ả Rập Sauđi, Tim đã gửi tới Karen lời cầu hôn ngọt ngào.

Sau một thời gian dài xa cách, họ quyết định tiến tới hôn nhân, dù biết cuộc sống phía trước sẽ gặp rất nhiều khó khăn - Tim tốn nhiều thời gian nơi giảng đường còn Karen phải đi làm kiếm tiền. Khi đứa con đầu lòng ra đời, cuộc hôn nhân của họ không còn là bài thơ tình lãng mạn như thời còn yêu nhau, tất cả nhường chỗ cho những buổi sáng thức giấc đầy mệt nhọc, căng thẳng với tiếng trẻ nhỏ khóc, với công việc và với đề án tốtnghiệp.

Hoàn cảnh khó khăn đã tác động đến suy nghĩ của Tim. Anh bắt đầu nhìn vào những cuộc hôn nhân khácvà so sánh. Anh nhớ lại: “Tạo dựng mái ấm gia đình quả không dễ. Trước những khó khăn của mình, tôi vẫn tự hỏi làm thế nào mà cuộc sống của những cặp vợ chồng khác lại suôn sẻ như vậy. Rồi tôi nghĩ đến những điều mình đã được dạy trong các khóa học quản trị kinh doanh, nếu đầu tư không đem lại hiệu quả thì nên xem lại cách đầu tư. Nhờ đó, tôi nhận ra hôn nhân là một sản phẩm do tôi tạo ra và tôi phải biết cách làm cho nó tốt hơn. Nếu bạn cứ so sánh cuộc hôn nhân của mình với những cuộc hôn nhân khác, thì bạn đã đánh đổi những gì đang có cho những thứ hão huyền. Và bạn sẽ rơi vào tình trạng đứng núi này trông núi nọ”.

Tim kết luận: “Tôi đã bỏ quá nhiều thời gian vào việc so sánh, thay vì quan tâm, chăm sóc cho hạnh phúc của mình nhiều hơn nữa”.



Trong hôn nhân, chúng ta không nên tự làm khổ mình bằng sự so sánh vì cuộc sống không tuân theo bất cứ chuẩn mực nào. Những ước muốn xuất phát từ bên ngoài đều không có thực. Nếu đưa cho vợ chồng bạnbức tranh về một gia đình hạnh phúc, lập tức bạn sẽ cảm thấy bất hạnh và nảy sinh nhiều phiền muộn về cuộc sống hiện tại của mình. Nhưng ngược lại, nếu có dịp chứng kiến một gia đình bên bờ rạn nứt, bạn sẽ cảm thấy tự hài lòng với hạnh phúc mình đang có. Chúng ta đừng nên đánh giá cuộc hôn nhân của mình dựa vào những cuộc hôn nhân xung quanh mà hãy nhớ: “Nhìn lên thì không bằng ai, nhưng nhìn xuống thì không ai bằng mình”.

Cảm xúc về mối bất hòa không dễ lãng quên

Nếu chú ý, chúng ta sẽ nhận thấy mình vẫn còn nhớ như in những cảm xúc thất vọng, buồn bã, mong đợi, giận dữ v.v. trong một mối quan hệ tình cảm trước đó, mặc dù có thể đã hoàn toàn quên đi tình tiết xảy ra. Điều đó cho thấy rằng, theo thời gian, mọi việc sẽ phai mờ dần trong tâm trí nhưng cảm xúc về nó vẫn tồn tại như vừa xảy ra hôm qua, đặc biệt là cảm giác của sự bất hòa, nó thường đeo bám dai. Vì thế, mỗi khi phải đối diện với một sự bất hòa, điều đầu tiên chúng ta cần quan tâm chính là cảm xúc của người đối diện. Hãy nhớ rằng, mọi việc rồi cũng sẽ đi qua, nhưng những cảm xúc về nó vẫn còn mãi in dấu.



Vợ chồng Adam và Sandra đều là những nhân viên kinh doanh xe hơi có tài thuyết phục khách hàng. Họ có khả năng nắm bắt được mong muốn của người khác và tự tin rằng mình sẽ đạt được mục đích trong giao tiếp.

Khả năng đó không chỉ hữu ích cho họ trong công việc mà trong cả đời sống hôn nhân, đặc biệt là khi mâu thuẩn nảy sinh. Adam nói: “Nếu bạn chỉ nhìn sự việc theo mong muốn cá nhân thì sẽ dẫn đến một thảm họa. Nhưng nếu bạn nhìn nhận hôn nhân như một sự kết hợp của hai con người – hai tiềm lực và sức mạnh – để cùng xây dựng một cuộc sống tốt đẹp thì đó thật sự là một cái nhìn tích cực đáng kể”.

Kinh nghiệm trong công việc kinh doanh đã cho họ những bài học giá trị trong đời sống riêng tư. Sandra đồng tình: “Để có được cuộc hôn nhân hạnh phúc, chúng tôi cần phải hiểu được những mong muốn củanhau, quan tâm đến cảm xúc của nhau trên cơ sở của sự tôn trọng”.

Cả hai cùng đưa ra một ví dụ hết sức thú vị về công việc, từ đó rút ra bài học trong hôn nhân: “Một số khách hàng sẵn sàng chi ra một khoản tiền lớn để yêu cầu những thứ nội thất, trang trí đặc biệt sang trọng cho chiếc xe mới mua của mình. Đó là yêu cầu không thể tránh khỏi từ khách hàng mà chúng tôi đã lường trước. Quan trọng hơn hết, bạn cần hiểu rằng khách hàng có thể không nhớ chính xác chi tiết, nhưng họ ghi nhớ cách bạn đối xử với họ. Và chúng tôi nhận thức sâu sắc về điều đó. Điều này cũng hoàn toàn giống như cách chúng tôi cư xử với nhau trong đời sống vợ chồng. Đó là lý do vì sao chúng tôi tìm thấy nhiều sự đồng tình hơn là mâuthuẫn”.



Khi được yêu cầu kể lại ba mối bất hòa gần đây nhất với người bạn đời của mình, rất nhiều người chỉ kể về cảm giác của bản thân thay vì lý do và những chi tiết của mối bất hòa. Trong đó, 25% người được hỏi dù đã quên nguyên nhân gây bất hòa nhưng họ hoàn toàn có thể miêu tả rành mạch cảm xúc mà họ đã trải qua.

Tạo sự cân bằng giữa sự nghiệp và gia đình

Khi gặp phải sự đổ vỡ trong đời sống riêng tư, chúng ta sẽ dành nhiều thời gian và công sức cho công việc với mong muốn khỏa lấp sự đau khổ, phiền muộn. Nhưng nếu công việc không được như ý, chúng ta lại đi tìm một mối quan hệ tình cảm khác như một chỗ dựa tinh thần để bày tỏ nỗi lòng và tìm kiếm một sự đồng cảm. Chúng ta thường có khuynh hướng mang theo cảm xúc của mình vào từng góc cạnh cuộc sống, nên dễ bị chi phối bởi cảm xúc, rồi tự tạo áp lực cho chính mình. Vì thế, nếu không biết dung hòa giữa công việc và tình cảm hôn nhân, chúng ta sẽ không bao giờ cảm nhận được hạnh phúc thật sự. Hãy nhớ rằng sự cân bằng sẽ giúp cho tinh thần thoải mái, cơ thể khỏe mạnh và nâng cao hiệu quả công việc. Cuộc sống của chúng ta không phải là sự hài lòng hay không hài lòng ở một vài khía cạnh, mà là cách tạo cho chính mình tâm trạng vui vẻ và hạnh phúc từ mọi vấn đề mình quan tâm. Đó là phần thưởng xứng đáng cho mỗi người.



Sau khi đoạt giải Oscar trong phim “Trái tim là một gã thợ săn cô độc”, nữ diễn viên Sondra Locke tiếp tục xuất hiện trong một loạt các bộ phim đóng cùng ngôi sao điện ảnh Clint Eastwood. Và rồi, tình cảm nảy nở giữa họ: một mối tình lãng mạn ra đời. Trong hương vị tình yêu ngọt ngào, Sondra nói: “Anh ấy không chỉ điển trai mà còn rất quyến rũ. Dù phải tất bật với công việc ở phim trường nhưng con người anh vẫn toát lên một vẻ đẹp trầm lặng kỳ lạ, cứ như sự bình yên vô bờ giữa tâm bão”. Và họ kết hôn với nhau.

Nhưng cuộc sống hôn nhân đã nhấn chìm dần sự nghiệp của Sondra. Khi mới kết hôn, bà chỉ xuất hiệntrong các bộ phim của ông, rồi sau ba năm, bà quyết định chia tay với màn ảnh để nuôi dưỡng hạnh phúc của hai người. Nhưng tất cả mong muốn của bà không trở thành hiện thực… Sự đổ vỡ trong hôn nhân đã xảy ra, để lại vết thương rất lớn trong lòng bà. Bà nói đầy hối tiếc: “Thay vì đi tìm sự cân bằng giữa sự nghiệp và hôn nhân, tôi đã để tình cảm thế chỗ cho sự nghiệp. Bây giờ tôi chỉ còn lại nỗi đau khổ với kết cục trắng tay”.

Chia tay sự nghiệp để tìm hạnh phúc, nhưng hạnh phúc lại quay đi và cuộc sống trở nên buồn tẻ, Sondra thật sự hối tiếc vì sự lựa chọn của mình.



Trong thực tế, sự nghiệp và hạnh phúc là hai mặt của một tấm huân

chương. Đừng bao giờ nghĩ rằng mình có thể thật sự sống hạnh phúc với cường độ làm việc mười hai tiếng mỗi ngày, hoặc ngược lại, chỉ quanh quẩn trong nhà từ sáng đến tối. Theo các nhà nghiên cứu thì những người không hạnh phúc trong hôn nhân ít có sự thỏa mãn với công việc và những ai chịu áp lực cao trong công việc cũng ít hài lòng với cuộc sống gia đình.

Nhìn nhận vấn đề một cách nhẹ nhàng nhất

Có thể bạn đang khao khát một cuộc sống không có bất cứ lo toan nào; có thể bạn sợ hãi khi đứng trên đỉnh của những khó khăn chồng chất; có thể bạn đang mơ tưởng đến những điều hết sức viển vông…Những cảm giác đó chỉ xuất hiện khi bạn không nhìn nhận vấn đề dựa trên một nền tảng cơ bản. Mọichuyện sẽ trở nên nhẹ nhàng nếu bạn biết bắt đầu từ những điều bình thường nhất. Trong quan hệ gia đình cũng vậy, chúng ta xây dựng cuộc hôn nhân không phải dựa trên những ngày tươi đẹp nhất hay những ngày tồi tệ nhất mà từ những ngày bình thường. Hãy nhìn nhận các vấn đề bình dị của cuộc sống một cách tích cực, bạn sẽ tạo nên nền tảng vững chắc cho cuộc hôn nhân của mình.



Vợ chồng Bill và Kelly sống trong một nông trại rộng 250 mẫu cùng năm đứa con. Hàng ngày, Bill làm công việc quen thuộc đã gắn bó với anh từ thời niên thiếu là trồng khoai, tỉa bắp trên cánh đồng của gia đình và nhận thêm công việc định phí bảo hiểm mùa màng. Còn Kelly làm quản lý tại một cửa hàng trong địa phương.

Công việc vất vả, cực nhọc nhưng lợi nhuận từ vụ mùa lại thấp, vợ chồng Bill không xoay xở đủ tiền cho chi phí mỗi tháng. Điều này khiến cả hai thường xuyên rơi vào tâm trạng lo âu, dễ cáu gắt. Bill nói: “Ngay cả những chuyện nhỏ nhặt nhất cũng khiến tôi nổi nóng. Công việc diễn ra không như ý, tôi phát cáu. Công việc chưa xong, tôi cũng nổi giận”. Điều này làm cho vợ chồng anh gặp không ít thất bại trong công việc và cuộc sống gia đình.

Cuối cùng, sau những cuộc cãi vã, Bill đề nghị cả hai tham dự chương trình tư vấn nông nghiệp quốc gia của bang Minnesota. Đó là một chương trình vừa dạy về khuyến nông với những chỉ dẫn liên quan đến mùa màng, vừa giúp các nông dân giải quyết những màng, vừa giúp các nông dân giải quyết những căng thẳng tâm lý gặp phải trong cuộc sống, giúp họ điều tiết những vất vả thường ngày và củng cố niềm say mê công việc để có thể làm việc vì yêu thích hơn là chỉ vì tráchnhiệm.

Tuy vẫn còn những khó khăn và thử thách, nhưng sau khi tham gia chương trình tư vấn, vợ chồng Bill đã thay đổi cách nhìn, quan điểm. Cuộc sống của gia đình họ trở nên ôn hòa hơn, thoải mái hơn. Bill nói: “Tôi không còn hay nổi nóng như trước kia. Tôi học cách suy nghĩ trước khi phản ứng và biết suy xét sự việc trong bối cảnh của nó”.



Có đến 9 trong số 10 cặp vợ chồng đã kết hôn lâu năm cho rằng cuộc hôn nhân của họ không bị chi phối bởi những sự kiện đẹp đẽ nhất hay tồi tệ nhất của cuộc đời mà lại chịu tác động trực tiếp từ những mối tương tác của các sự kiện bình thường hàng ngày. Vì vậy, hãy nhớ rằng dù cho những ngày đã qua có tuyệt vời hay bi thảm đến thế nào, dù cho tương lai có ra sao thì chúng ta vẫn phải luôn có thái độ tích cực với cuộc sống ở hiện tại.

Vợ chồng cùng nuôi dưỡng ít nhất một sở thích chung

Một mối quan hệ sẽ tốt đẹp khi mỗi cá nhân đều tìm thấy những điểm tương đồng ở đối phương. Bạnkhông thể tìm thấy hạnh phúc khi sống với một người hoàn toàn dửng dưng với những mối quan tâm của mình và ngược lại. Đó là lý do vì sao việc khai thác những sở thích chung trong mỗi mối quan hệ lại trởnên vô cùng quan trọng, và là nền tảng giúp cho sự chia sẻ giữa hai bên trở nên dễ dàng, mối quan hệngày càng thêm gắn bó.



Đối với Bert và Diane, niềm vui chính là được cùng nhau chèo thuyền đi chơi, đó là sở thích chung có từ thời hai người mới yêu nhau. Sau 30 năm chung sống, trong dịp kỷ niệm ngày cưới, họ quyết định làm một cuộc hành trình dài bốn tháng theo đường biển đến biên giới Canada.

Bert nói: “Cả hai chúng tôi đều thích khu vực hải phận. Nó đẹp lạ kỳ! Có cây cối, núi đá, chim chóc. Có hương gỗ nồng nồng. Giữa vẻ đẹp hoang sơ tĩnh mịch đó, chúng tôi đã có những ngày dài ở bên nhau rất tuyệt vời”. Diane giải thích: “Chúng tôi không cần phải vội vã quay về với sự căng thẳng của cuộc sống đời thường. Trái đất vẫn xoay mà không cần chúng tôi phải nhận ra điều đó”.

Họ đã trải qua những ngày lênh đênh trên mặt biển, cùng nhau ôn lại quá khứ tươi đẹp. Cũng có lúc cả hai chỉ ngồi bên nhau trong im lặng và cảm nhận hạnh phúc đang vây quanh. Bert nói: “Chúng tôi không chỉ là vợ chồng, không chỉ yêu nhau, mà còn là những người bạn tuyệt vời nhất của nhau”.



Khi so sánh các cặp vợ chồng đã kết hôn cùng nhau hơn mười năm với những cặp bị tan vỡ, các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng đa số những cặp vợ chồng hạnh phúc đều có thể kể ra nhiều sở thích chung của họ. Điều đó cho thấy sở thích chung là điều khá quan trọng trong việc duy trì hạnh phúc. Vì vậy, trong cuộc sống hôn nhân, ngoài việc quan tâm và tôn trọng những sở thích riêng thì việc có chung ít nhất một sở thích cũng là điều quan trọng.

Nghiện rượu - mối đe dọa hạnh phúc gia đình

Rượu có thể xem là một phương tiện nhỏ trong giao tiếp xã hội, tạo mối quan hệ công việc, giúp tinh thần thêm hưng phấn và sức khỏe thêm dồi dào. Tuy nhiên, để có được kết quả đó chúng ta phải biết sử dụng nó đúng lúc, đúng liều lượng. Nếu uống quá chén, rượu sẽ làm ảnh hưởng đến trạng thái tình cảm, khiến cho suy nghĩ thiếu sáng suốt, gây mất khả năng kiềm chế bản thân, từ đó có thể dẫn đến những hành động, lời nói làm tổn thương người khác, đánh mất hạnh phúc mà bạn đã cố công vun đắp.



Sinh ra trong một gia đình có truyền thống diễn xuất, Stephen Baldwin đã phải vất vả phấn đấu để chống lại sự so sánh của dư luận giữa anh và những người anh nổi tiếng của mình là Alec, Daniel và William. Trong thời gian mới vào nghề, anh đã thử sức với nhiều dạng nhân vật khác nhau nhưng không có vai diễn nào lột tả hết khả năng diễn xuất của anh. Và vì vậy, anh lại càng không được đạo diễn trao cho bất kỳ vai diễn đặc sắc nào. Bên cạnh đó, hàng loạt các mối quan hệ xã hội và tình cảm của anh liên tục bị thất bại. Chán ngán, anh lao vào rượu chè thâu đêm.

Sau những buổi tối bình tâm suy nghĩ về tương lai, về sự nghiệp, về hạnh phúc, Baldwin cảm thấy hối tiếc những tháng ngày sống trong men rượu, anh quyết định tự thay đổi cuộc đời mình. Anh biết mình cần phải tỉnh táo để tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân. Trải qua một thời gian ngắn, anh đã làm được điều đó. Baldwin nói: “Thật kỳ diệu, tôi đã tự vực dậy cuộc đời mình và cảm thấy tự tin để đến với một ai đó”. “Một ai đó” chính là vợ anh, Kennya Deodata. “Và tôi đã làm một việc sáng suốt nhất trong đời là cưới Kennya”, anh nở một nụ cười mãn nguyện.

Rượu chỉ còn là ký ức đáng nguyền rủa. Giờ đây, Baldwin thật sự hạnh phúc bên người vợ yêu dấu, anh sẽ làm mọi việc vì gia đình bé nhỏ của mình. Anh bộc bạch: “Hôn nhân và tình phụ tử là những điều duy nhất tồn tại và có ý nghĩa trong cuộc đời tôi”.



Theo kết quả của một cuộc nghiên cứu, những người không nghiện rượu có cuộc hôn nhân hạnh phúc caohơn 57% so với những người nghiện rượu. Điều này cho thấy, rượu có tác hại rất lớn đối với cuộc sống gia đình: làm tổn thương tình cảm, sức khỏe giảm sút, hôn nhân tan vỡ.

Tác dụng của sự khôi hài

Một câu đùa đúng lúc như ánh ban mai xua tan không khí ảm đạm, làm bừng lên tinh thần sảng khoáitrong mọi người, mang lại niềm vui cho cả người nghe lẫn người nói. Trong hôn nhân, khiếu khôi hàikhiến một ngày bình thường trở nên thú vị hơn và làm giảm bớt sự buồn bực. Dĩ nhiên, đó phải là những trò khôi hài lành mạnh, lạc quan. Còn ngược lại, những trò đùa ác ý chỉ làm tăng thêm sự căng thẳng.



Chương trình tạp kỹ *Viva and Jerry's Country* trên đài truyền hình địa phương do vợ chồng Viva và Jerry thực hiện chỉ gồm những trò chơi chữ đơn giản, nhạc "chế biến" từ những mẩu quảng cáo, hay hành động phê phán những sản phẩm nhái tại các cửa hiệu giảm giá… Việc Viva và Jerry mê hoặc khán giả bằng những trò đùa vui nhộn và lời tán dương không dứt mà hai người dành cho nhau… vẫn thực sự là một cơn sốt, đã và đang mang lại một hình ảnh truyền hình thú vị về một đôi vợ chồng ở lứa tuổi lục tuần thật sự đáng yêu.

Cả Viva và Jerry đều thích đùa. Giữa những trận cười, Viva bộc lộ triết lý sống của mình. Ông nói: "Tôi vẫn nói với mọi người rằng, đừng bao giờ từ bỏ tình yêu. Tình yêu đã cho tôi 45 năm đầy may mắn".

Dù luôn vui nhộn trên truyền hình, nhưng như bao cặp vợ chồng khác, trong cuộc sống thường nhật, họ cũng gặp không ít bất đồng. Viva nói: "Hôn nhân là một việc khó. Bạn phải học cách sống với những thói tật không hay ở người bạn đời của mình. Ví dụ như Jerry, sau khi xỉa răng, cô ấy vứt tăm khắp nhà".

Sau mấy mươi năm dài chung sống, họ vẫn luôn thích ở bên nhau. Chương trình truyền hình *Viva and Jerry's Country* là một trong những điều gắn kết họ. Sự vui nhộn, hài hước đóng một vai trò đặc biệt trong đời sốnghôn nhân của cặp vợ chồng này, mang lại cho họ cuộc sống đầy ý nghĩa để họ chia sẻ cùng nhau. "Các cặp vợ chồng đều cần điều đó", Viva nói, "Đó là lý do tại sao cả hai chúng tôi đã bỏ ra những ngày nghỉ cuối tuần của mình cho một chương trình không cần thù lao như thế".



Đem đến nụ cười cho nhau không chỉ làm cho cuộc sống ít xảy ra xung đột mà còn có thể giải quyết mâu thuẫn một cách nhanh chóng. Theo nghiên cứu mới đây, đa số những cặp vợ chồng có khiếu khôi hài thường sống hạnh phúc hơn những cặp không biết đùa.

Vợ chồng có nên gắn bó nhau quá mức?

Nhiều người vẫn lầm tưởng một khi đã tìm thấy ý trung nhân của mình thì phải gắn bó bên nhau khôngrời. Nhưng trong thực tế thì mối quan hệ hôn nhân phát triển nhờ vào tình yêu và niềm tin dành cho nhau chứ không phụ thuộc vào khoảng thời gian gắn bó bên nhau. Ngoài những lúc được ở bên nhau, mỗingười phải có khoảng thời gian và không gian riêng, cần thiết cho nhu cầu và sở thích độc lập của bảnthân. Chính sự tôn trọng những gì thuộc về riêng tư của mỗi người sẽ làm tăng thêm hương vị tình yêu và làm giảm nguy cơ nhàm chán. Những thời khắc xa nhau sẽ giúp chúng ta củng cố tình cảm, tạo ra cho cả hai cơ hội nhớ mong nhau, cảm thấy cần nhau và cảm nhận được niềm hạnh phúc khi gặp lại nhau.



Carla và Brian dù đã ly hôn nhưng vẫn tiếp tục là đồng nghiệp tốt trong việc quản lý công ty chuyên kinh doanh dịch vụ du lịch tại thành phố Boston, do cả hai cùng nhau khởi nghiệp từ mười năm trước.

Việc ly hôn của họ bắt nguồn từ áp lực công việc. Carla nói: “Khi quyết định ly hôn, chúng tôi đã nhận ra cuộc hôn nhân của mình thất bại là do cả hai chúng tôi đã dành quá nhiều thời gian cho việc kinh doanh. Và khi cuộc hôn nhân không còn có thể cứu vãn được nữa thì chia tay là cách để cứu vãn công ty”.

Giữa họ đã có quá nhiều thời gian bên nhau, sống chung một mái nhà, làm chung một công ty, cùngđương đầu với bao nhiêu rắc rối. Họ không để ý rằng mình đang tự đánh mất khoảng thời gian riêng tư cầnphải có cho cả hai. Việc chia tay xảy đến như một sự tất yếu. Brian đồng ý: “Chúng ta đều có xu hướng đổ lỗi cho nhau khi gặp áp lực hoặc mọi việc không như ý muốn. Đó là một nguy cơ đối với những cặp vợ chồng làm việc chung với nhau. Nếu gặp rắc rối hoặc thử thách cá nhân trong công việc, họ rất dễ dàng chuyển sang đối đầu và đổ thừa cho nhau”. Ông muốn chia sẻ một kinh nghiệm với những cặp vợ chồng cùng làm chung một công việc: Hãy phát huy những hoạt động độc lập ngoài công việc để cảm thấy được giải tỏa trong cuộc sống, từ đó có thể tận hưởng một cuộc sống gia đình hạnh phúc hơn.



Kết hôn và được sống bên nhau trọn đời là điều mong muốn của nhiều người, nhưng có một thực tế khác của cuộc sống là nếu vợ chồng có quá

nhiều thời gian gặp nhau như sống chung nhà, làm chung việc thì dễ nảy sinh sự nhàm chán và hôn nhân khó bền vững. Các nhà nghiên cứu đã cho biết: 76% các cặp vợ chồng mới nghỉ hưu đang phải đối mặt với một thử thách khi khoảng thời gian cận kề bên nhau tăng lên đáng kể.

Ảnh hưởng của truyền hình đến cuộc sống gia đình

Hiện nay, truyền hình là một phương tiện thông tin đại chúng hữu ích và phổ biến. Nó không chỉ giúpchúng ta cập nhật thông tin mà còn mang lại những giây phút thư giãn thoải mái. Thế nhưng, xem truyền hình quá nhiều có thể gây ảnh hưởng không tốt đến mối quan hệ gia đình của bạn. Hàng loạt các kênh truyền hình mới ra đời với nhiều chương trình và phim ảnh đặc sắc, cuốn hút bạn hết giờ này sang giờ khác, khiến bạn "bỏ bê" việc quan tâm đến bầu không khí ấm cúng trong gia đình, làm giảm đi vai trò của bạn và hạnh phúc mà bạn đang có. Vì thế, hãy giảm thời gian xem truyền hình để có thời gian quan tâm đến gia đình nhiều hơn.



Frank Vespe, một đạo diễn truyền hình của chương trình TV Turnoff Network tại Washington, D.C, chobiết: "Một gia đình bình thường ở Mỹ mất khoảng 7 giờ 40 phút cho việc xem truyền hình mỗi ngày. Đây là khoảng thời gian chết, cơ thể hầu như không hoạt động, nhưng nó lại vắt kiệt thời gian của cả gia đình".

Theo những ý kiến của Frank, nhiều gia đình đã quyết định không xem ti-vi trong một tuần. Và họ đã cho biết một kết quả thật tuyệt: "Chúng tôi đã có nhiều thời gian hơn để dành cho những người thân. Vì vậy, không khí gia đình trở nên vui vẻ hơn".



Mức độ không hài lòng với cuộc hôn nhân của những người thường xem truyền hình cao hơn 26% so vớinhững người ít xem truyền hình. Vì tốn quá nhiều thời gian cho truyền hình nên họ không có đủ thời gian quan tâm đến gia đình cũng như cảm nhận hạnh phúc của gia đình. Điều này dễ làm cho họ mất dần tình yêu và dẫn đến tình trạng vô cảm trong đời sống vợ chồng.

Sự khác biệt văn hóa và vị trí xã hội không chia rẽ được tình yêu

Cùng với xu hướng hội nhập văn hóa toàn cầu, xã hội ngày nay không còn đặt nặng tiêu chuẩn môn đănghộ đối, phân biệt màu da hay sắc tộc trong tình yêu và hôn nhân. Nhưng ngay cả khi không có lý do gì để giới hạn đối tượng tìm kiếm, chúng ta cũng cần nhận thức rằng để tiến đến một cuộc hôn nhân khác biệt về màu da hay văn hóa, chúng ta phải vượt qua rất nhiều thử thách. Có người cảm thấy bị áp lực trong việc hòa hợp với cộng đồng của người yêu đã quyết định chia tay nhưng cũng có người biết dựa vào tình yêu, biết thông cảm và chia sẻ, làm tăng thêm sức mạnh để vượt qua mọi khó khăn, tìm cho mình hạnhphúc.



Anna và Leroy không cùng một dân tộc nên mối tình của họ bị cộng đồng dân cư và hai bên dòng họ phản đối mạnh mẽ. Họ phải rời quê hương Colorado đến New Mexico để làm lễ cưới rồi mới quay trở về quêhương sinh sống, nhưng cuộc sống của họ vẫn không được yên ổn.

Vào thời đó, kết hôn ngoại tộc là một chuyện không thể chấp nhận được. Dù cho Anna và Leroy đã có với nhau năm đứa con nhưng họ vẫn thường xuyên phải chịu đựng sự phản đối, từ những cái nhìn khinh bỉ cho đến các lời nói kỳ thị ở những nơi công cộng. May mắn là cả Anna và Leroy đều có đủ lý trí và lòng can đảm để vượt qua. Họ thật sự hạnh phúc khi bước vào mái ấm của mình.

Vượt lên sự kỳ thị chủng tộc, Anna không những có được một gia đình hạnh phúc mà còn trở thành chủ tịch của Tổ chức bình đẳng sắc tộc tại địa phương. Bà luôn mong muốn mọi người có cái nhìn cởi mở hơn với những người có hoàn cảnh như bà. Anna nhớ lại: “Khi người ta nhìn tôi và Leroy, họ sẽ nghĩ ra vô số chuyện về chúng tôi. Tôi cũng muốn nghĩ rằng họ không còn thiển cận, nhưng họ vẫn thế”.

Tuy nhiên, Anna không thích đắm mình mãi trong những giây phút đau lòng. Bà tập trung hướng đếnnhững khoảnh khắc ngọt ngào vì bà cảm nhận được trọn vẹn giá trị hạnh phúc trong cuộc hôn nhân củamình: “Cuộc sống của chúng tôi chưa bao giờ dễ dàng, nhưng nó thật tuyệt diệu. Và tuy tốc độ phát triển có chậm hơn mong muốn nhưng xã hội vẫn tiến bộ, mọi người đã ý thức hơn về một thế giới trong đó chúng ta gắn bó với nhau như những con người bình đẳng”.



Xã hội ngày càng phát triển và suy nghĩ của con người ngày càng cởi mở hơn. Chúng ta đừng phá vỡ các mối quan hệ bằng những định kiến hẹp hòi, cổ hủ. Số liệu những cuộc hôn nhân hợp chủng bền vững cao gấp ba lần những cuộc hôn nhân đa chủng hay bị tách biệt khỏi cộng đồng là một minh chứng cho thói quen chậm thay đổi quan niệm ở mỗi chúng ta.

Không ngừng vun đắp tình yêu

Khi đã tạo dựng được một mối quan hệ mỹ mãn, nhiều người cho rằng mình đã hoàn thành sứ mệnh. Điều đó chẳng khác gì nghĩ rằng những bác nông dân không cần tưới nước và bón phân cho cây sau một vụ mùa lớn. Trong thực tế, việc tạo nên một mối quan hệ đã khó, xây dựng và nuôi dưỡng nó còn khó hơn. Để có được hạnh phúc trong hôn nhân, chúng ta cần phải nỗ lực chăm sóc cho cuộc hôn nhân mỗi ngày. Không có điều kiện nào đặt ra để có được mối quan hệ hạnh phúc, vì điều cốt lõi của một mối quan hệ là xây dựng cho tương lai chứ không phải cho quákhứ.



Bảy mươi mùa lễ Tình nhân đã trôi qua từ khi Meyer và Nellie gặp nhau, trong đó có 68 lần họ bên nhau hưởng dịp lễ này dưới một mái nhà. Nhưng điều đó không làm cho Meyer bỏ qua việc dành hàng giờ để len lỏi qua những con đường ở trung tâm thành phố New York tìm mua tặng vợ hộp kẹo sô-cô-la vào ngày lễ Tình nhân. Nellie nói đầy tự hào: “Chúng tôi chưa bao giờ thôi quan tâm đến nhau. Ông ấy luôn là thần hộ mệnh của tôi”.

Một bữa tối trang trọng được tổ chức để chúc mừng Meyer và Nellie trở thành cặp vợ chồng gắn bó lâu năm nhất ở thành phố New York. Chuyện tình của họ bắt đầu từ thời Herbert Hoover còn là tổng thống và nước Mỹ đang trong thời kỳ đại suy thoái.

Mặc kệ quá khứ, Nellie cho rằng chính hiện tại mới quan trọng trong việc vun đắp tình cảm, bà nói: “Chỉ đơn giản vậy thôi. Chúng tôi vẫn đang bên nhau và yêu nhau như thuở nào!”.



Cảm giác hài lòng trong cuộc sống hôn nhân phụ thuộc rất nhiều vào hoàn cảnh hiện tại cũng như khảnăng nhận thức được sự cần thiết phải cải thiện mối quan hệ mọi lúc mọi nơi.

Đừng để sự kiện trọng đại ảnh hưởng đến gia đình

Chúng ta thường bị cuốn theo nhịp sống của ngày tháng và có thể không nhận thấy thời gian đang trôiqua rất nhanh; thậm chí, chúng ta không thấy rằng cần phải dừng lại để suy ngẫm về cuộc sống củamình. Thế nên, khi xảy ra những sự kiện trọng đại như sinh, tử, thay đổi nghề nghiệp, con cái lập giađình và ra ở riêng…, chúng ta sẽ băn khoăn suy nghĩ, tinh thần dễ suy sụp vì bất ngờ và quá sức chịu đựng. Hãy sẵn sàng đón nhận chúng bằng cách luôn nhận thức sự xuất hiện của các sự kiện trọng đại là tất yếu. Điều quan trọng nhất là đừng bao giờ quyết định điều gì khi bạn đang bị tác động mạnh bởi sự kiện đó.



Sau khi hai cậu con trai ra sống riêng, vợ chồng Carol và Bill rơi vào tình trạng "trượt dốc" trong hôn nhân. Cuộc sống gia đình trở nên tẻ nhạt, những đam mê, rung cảm chỉ còn trong quá khứ, họ luôn tranh cãi về những đề tài cũ rích. Cuộc hôn nhân bắt đầu bị đẩy đến ngưỡng đổ vỡ.

Cả hai đã dành thời gian suy nghĩ về hạnh phúc mà họ từng có, những biến cố mà họ gặp phải và cuối cùng quyết định: "Hoặc là tiếp tục để cuộc hôn nhân trượt dốc rồi tan vỡ hoặc cùng nhau xây dựng lại tình yêu". Thế là mỗi ngày, họ dành thời gian để chia sẻ những cảm xúc của mình về mọi vấn đề trong cuộc sống. Đôi lúc, họ lại viết thư cho nhau như những ngày chưa kếthôn.

Carol nói: "Khi mới yêu nhau, bạn luôn có những điều dễ thương để viết cho nhau. Và 30 năm sau, những dòng chữ đó lại gợi cho bạn rất nhiều cảm xúc nồng nàn của thuở ban đầu. Chúng tôi đã cùng nhau đọc lại những lá thư cũ. Có lá thư tôi đã nguyện thề sẽ sống trọn đời bên Bill, rằng anh ấy luôn là người đàn ông duy nhất trong cuộc đời tôi. Rồi chúng tôi cũng tìm lại được hạnh phúc của mình. Khi bạn nhìn thấy một viễn cảnh tươi sáng, thì những việc cần thiết phải làm để cải thiện mái ấm của bạn chỉ là chuyện nhỏ".

Bill cũng phấn khởi với mối quan hệ vợ chồng đang trở nên ngày một tích cực hơn. Ông vui vẻ nói: "Tôi ước gì chúng tôi đã nhận thức được điều này sớm hơn".



Trải qua một sự kiện trọng đại, người ta có khuynh hướng nhìn lại mức độ tốt đẹp của mối quan hệ mà họ đã trải qua, đồng thời dành thời gian điều

chỉnh bản thân nhằm vượt qua sự hụt hẫng và trống vắng trong gia đình.

Tạo môi trường làm việc thoải mái ở nhà

Ngay từ buổi đầu đến trường, chúng ta đã được dạy phải chăm chỉ học hành và lao động cần cù để cóđược sự thành công trong cuộc sống. Nhưng chúng ta ít được ai nhắc nhở về ý thức chăm sóc mối quan hệgia đình; đó mới là phần thưởng thật sự và điều này chỉ có được khi chúng ta biết cố gắng đúng mức, biết tạo sự cân bằng giữa thời gian dành cho gia đình với thời gian dành cho công việc. Vì thế, khi lớn lên, chúng ta dành quá nhiều thời gian cho công việc mà quên mất công việc chỉ là một phần của cuộc sống. Nếu biết dành thời gian cho gia đình, chúng ta sẽ tìm được nguồn cảm hứng dồi dào cho công việc.



Keller cố gắng thiết kế lại căn nhà theo hướng tạo không gian mở cho nhu cầu của những thành viên trong gia đình thay vì chỉ thực hiện chức năng một cách bó hẹp. Anh biến phòng thư viện, phòng khách thành một không gian liên thông, thuận tiện cho việc giải quyết công việc ngay tại nhà. Anh nói: “Tôi không muốn tạo ra một văn phòng mà người ta phải bó mình trong đó suốt cả ngày mà muốn tạo nên sự phối hợp lý tưởng: một văn phòng mà bạn vừa yêu thích làm việc vừa muốn sống trong đó”.

Quan niệm của Keller về văn phòng tại gia không phải là một không gian lúc nào cũng gợi nhắc đến công việc. Anh nói: “Bạn tắt đèn, đóng cửa và sẽ thấy mình đang ở nhà sau giờ làm việc”. Và ở đó, anh có thể gói ghém công việc lại và dành thời gian để chia sẻ công việc gia đình với vợ.

Theo Keller, một trong những điều dễ dàng nhưng quan trọng nhất của việc thiết kế nơi làm việc ở nhà thuận tiện là để “đóng gói công việc lại, giúp chúng ta tuân thủ quỹ thời gian sít sao và tận hưởng phần tiếp theo của một ngày”.



Một số người nghiện việc dường như không bao giờ thôi làm việc hay suy nghĩ về công việc và thường cảm thấy cuộc sống riêng tư của mình không được như ý. Nhưng nếu có một giải pháp thuận tiện, tiết kiệm thời gian cho gia đình thì đó là một điều đáng hoan nghênh.

Hãy tìm cách giải tỏa những bí mật

Đôi khi, mức độ nghiêm trọng của một vài sai lầm phạm phải trước đó khiến bạn luôn trong tâm trạngbất an, giấu giếm. Bạn không dám thổ lộ với bất cứ ai vì cho rằng như vậy sẽ an toàn cho cuộc sống hiện tại cũng như tương lai lâu dài của bản thân. Nhưng thực tế không phải vậy. Mọi người biết sự thành thật luôn là điều tốt nhất nhưng cũng có thể rất phũ phàng và cay đắng, nhất là khi nó ảnh hưởng đến tình cảm lứa đôi và hạnh phúc gia đình. Nếu gánh nặng bí mật đó cứ đeo đẳng trong lòng bạn với nỗi lo sợ ảnh hưởng đến mối quan hệ tình cảm thì tinh thần và sức khỏe của bạn sẽ nhanh chóng bị bào mòn theo năm tháng. Hãy tìm một người bạn đáng tin cậy để chia sẻ và giải tỏa những ưu phiền trong lòng. Bạn sẽ có được những ngày tháng sống thật hạnh phúc.



Doreen bị bắt khi trao một gói hàng cho nhóm người xấu và phải chịu một bản án sáu tháng tù giam. Điều khó nhất là cho Eric, chồng cô, biết rõ sự việc. Nhưng cô quyết định thành thật, và đó lại là một sự giải phóng. Cô nói: “Càng cởi bỏ nó ra, tôi càng cảm thấy nhẹ lòng”. Chồng cô đã đón nhận sự việc với một tâm trạng buồn bã, nhưng vô cùng bình tĩnh.

Sau bao nhiêu tháng gạt nước mắt lặng lẽ trong nơi tăm tối, Doreen đã khóc òa khi nhìn thấy Eric đang đợi mình bên ngoài bức tường của trại giam. Cô kể lại: “Anh ấy là người duy nhất trong đời không ngại tha thứ cho tội lỗi của tôi, cho tôi một điểm tựa để đứng lên sau lỗi lầm”.

Họ cùng nhau trở về với những ngày tháng hạnh phúc bên nhau. Và như được truyền thêm nguồn cảm hứng, không bao lâu, Doreen cho ra đời một tập thơ và đoạt một giải thưởng dành cho tuyển tập thơ hay nơi tiểu bang vợ chồng cô đang sống. Eric nói về vợ mình: “Cô ấy thật tuyệt vời! Cô ấy thật sự có tài”.



Trong số những người che giấu các bí mật quan trọng đối với người bạn đời của mình, nhiều người thuật lại rằng họ có cảm giác đau khổ dai dẳng vì vừa cảm thấy bất an từ sự lừa dối, vừa mang tâm trạng lo sợ bị bại lộ.

Xây dựng tình bạn với những cặp vợ chồng có cùng sở thích

Trong cuộc sống, ai cũng có bạn bè, dù là người độc thân hay đã có gia đình, và tùy theo từng hoàn cảnh, mối quan hệ bạn bè được hình thành và phát triển. Vì vậy, khi chưa có gia đình, bạn có thể kết bạn theo sở thích và theo sự đồng cảm của bản thân. Nhưng khi đã kết hôn, ngoài những người bạn riêng, bạn nên cố gắng có vài người bạn chung cho cả hai vợ chồng - tốt nhất là những cặp vợ chồng có chung sở thích. Họ sẽ giúp bạn gắn bó hơn trong tình cảm, mang đến không khí lành mạnh và vui vẻ cho cả gia đình.



Trước khi kết hôn, Chris thường xuyên dành nhiều thời gian cho đám bạn độc thân, la cà đây đó theo ý thích của cả nhóm. Nhưng từ khi đính hôn, anh hầu như tách hẳn với đám bạn, để dành thời gian cho người yêu. Anh nói: “Những người bạn thân nhất của tôi ghen tị với hạnh phúc của tôi. Cứ như họ bực bội vì tôi chọn ở bên vợ chứ không phải họ trong những ngày cuối tuần. Nhưng tôi nghĩ họ nên hiểu rằng họ vẫn là những người bạn tốt nhất của tôi”.

Sau khi kết hôn, vợ chồng Chris có thêm vài người bạn mới, đó là những cặp vợ chồng có cùng sở thích với họ, những người luôn vun vén cho hạnh phúc hôn nhân của họ. Chris nói: “Thật buồn khi một số bạn bè cũ rời xa tôi. Nhưng tôi không muốn vì lý do đó mà làm tổn hại đến hạnh phúc mà tôi đang có bên người vợ thân yêu của mình”.



Sherry Welch, nhà trị liệu tâm lý chuyên nghiên cứu về các vấn đề tình bạn - hôn nhân, cho biết: “Một cặp tình nhân trở nên gắn bó thường có khuynh hướng loại trừ những người bạn cũ trong một khoảng thời gian nhất định. Một phần phụ thuộc vào sự trưởng thành của mỗi người. Một phần là vì những người bạn độc thân có thể cảm thấy bị bỏ rơi hay lãng quên. Đó cũng là một trạng thái tâm lý dễ hiểu. Chúng ta nên có thái độ cư xử hợp lý để luôn giữ được những người bạn tốt bên mình, ngay cả khi đã kết hôn”.

Table of Contents